

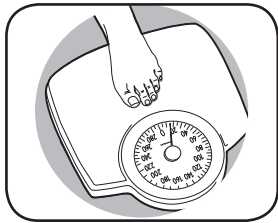
План действий при сердечной недостаточности

Ваша полоса сегодня:

Что нужно делать каждый день:

- Взвесьтесь утром перед завтраком. Запишите свой вес. Сравните его с весом, который был вчера.
- Примите лекарства в соответствии с назначениями.
- Проверьте, нет ли отеков ступней, лодыжек или ног, и нет ли отечности живота.
- Не употребляйте продуктов с высоким содержанием натрия (соли). Ограничивайте содержание соли до 1500 – 2000 мг.
- Постарайтесь делать то, что вы обычно делаете, так, чтобы не возникла одышка.
- Постарайтесь, чтобы у вас хватило энергии на весь день

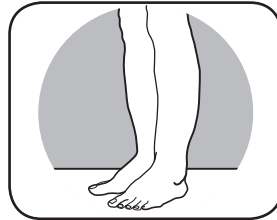
Звоните своему врачу или медсестре в следующих случаях:



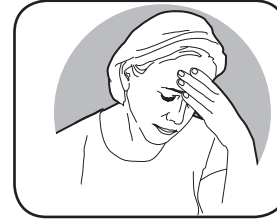
- вес увеличился на 3 фунта за 1 день или на 5 фунтов за 1 неделю



- одышка чаще, чем обычно



- отеки ступней, лодыжек или ног, или отечность живота больше, чем обычно



- большая, чем обычно, усталость, или если вы не в состоянии делать то, что вы обычно делаете

- становится тяжелее дышать в лежачем положении (вам приходится спать в кресле)
- вы не в состоянии принимать лекарства в соответствии с назначениями

Кому звонить

Имя и фамилия:

Телефон:

Звоните 911 или отправляйтесь в отделение неотложной помощи больницы в следующих случаях:

- вы с трудом дышите
- боль в груди
- спутанность сознания или вы не в состоянии мыслить четко

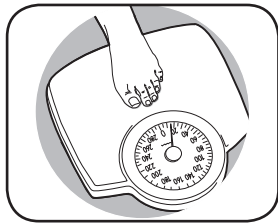
Heart Failure Action Plan

Your Zone Today is:

Do Your Checklist Every Day:

- Weigh yourself in the morning before breakfast. Write down your weight. Compare it to yesterday's weight.
- Check for swelling in your feet, ankles, legs and stomach.
- Be able to do your regular activities without being short of breath.
- Take your medicine as directed.
- Eat foods low in sodium (salt). Limit salt to 1,500 to 2,000 mg.
- Have enough energy to get through the day.

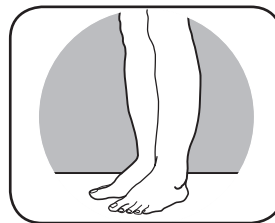
Call Your Health Care Provider if You Have Any of the Following:



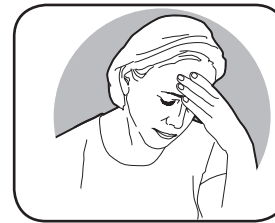
- gain 3 pounds in 1 day or 5 pounds in 1 week



- more short of breath than usual



- more swelling of your feet, ankles, legs or stomach than usual



- feeling more tired than usual or being unable to do your everyday activities

- breathing becomes harder when you lie down (You need to start sleeping in a chair.)
- if you are unable to take your medicine as directed

Whom to Call

Name:

Number:

Call 911 or Go to a Hospital Emergency Department if You Are:

- struggling to breathe
- having chest pain
- confused or unable to think clearly