

Itsek ang Timbang Araw-araw

- ♥ Magtimbang sa umaga bago mag-almusal. Isulat ito. Ikumpara ang iyong timbang ngayong araw sa iyong timbang kahapon.
- ♥ Uminom ng 6 hanggang 8 baso lamang ng fluids bawat araw. (ang 6-8 baso ay katumbas ng 1500-2000 mL o kaya 48-64 oz)
- ♥ Inumin ang iyong gamot tulad talaga ng iniutos ng iyong doktor.
- ♥ Itsek kung may pamamaga sa iyong mga paa, ankles o bukung-bukong, mga binti, at tiyan.
- ♥ Kumain ng mga pagkaing mababa sa asin o walang asin.
- ♥ Balansihin ang mga panahon ng aktibidad at pagpapahinga.



Ano ang Iyong Heart Failure Zone Ngayong Araw? Green, Yellow, o Red

Safe Zone

ALL CLEAR – Ang zone na ito ay ang iyong goal!
Kontrolado ang iyong mga sintomas.

Ikaw ay:

- Walang pangangapos ng hininga.
- Walang 'di-maginhawang pakiramdam, pabigat o kirot sa dibdig.
- Walang pamamaga o karagdagang pamamaga sa mga paa, ankles, binti, o tiyan.
- Hindi bumigat nang mahigit sa 4 lbs (2 kg) sa loob ng 2 magkasunod na araw o 5 lbs (2.5 kg) sa 1 linggo.



Caution Zone

MAG-INGAT – Ang zone na ito ay isang warning
Tawagan ang iyong Health Care provider (hal., doctor, nars) kung mayroon kang alinman sa sumusunod:

- ▲ Bumigat nang mahigit sa 4 lbs (2 kg) sa loob ng 2 magkasunod na araw o 5 lbs (2.5 kg) sa isang linggo.
- ▲ Ikaw ay nagsusuka at/o may diarrhea na nagtatagal nang mahigit sa dalawang araw.
- ▲ Mas kinakapos ka ng hininga kaysa sa karaniwan.
- ▲ Mas namamaga ang iyong mga paa, ankles, binti, o tiyan.
- ▲ Mayroon kang tuyo at walang-tigil na ubo.
- ▲ Mas pagod ka at wala kang sigla upang gawin ang mga pang-araw-araw na aktibidad.
- ▲ Magaan ang iyong ulo o nahihilo ka, at ngayon lamang nangyari ito.
- ▲ Para kang naililang, para kang may nararamdaman.
- ▲ Mas nahihirapan kang huminga kapag ikaw ay nakahiga.
- ▲ Mas madali kang nakakatulog kapag nagdagdag ka ng unan o kapag nakaupo ka sa silya.



Health Care Provider _____ Telepono sa Opisina _____

Danger Zone

EMERGENCY – Ang zone na ito ay nangangahulugang dapat kumilos ka kaagad
Magpunta sa emergency room o tumawag sa 911 kung mayroon kang alinman sa mga sumusunod:

- Hirap kang huminga.
- Ang iyong pangangapos ng hininga ay hindi nawawala habang nakaupo ka nang hindi gumagalaw.
- Mabilis ang tibok ng iyong puso at hindi ito bumabagal kapag ikaw ay nagpapahinga.
- Mayroon kang pananakit sa dibdig na hindi nawawala kapag ikaw ay nagpahinga o uminom ng gamot.
- Nahihirapan kang mag-isip nang malinaw o parang nalilito ka.
- Nawalan ka ng malay-tao o hinimatay ka.

