سجل وزني

الاسم: _____ الشهر: _____ وزني: _____

أعلم أنه من المهم أن أزن نفسي كل صباح. سوف أزن نفسي كل صباح بعد استخدام الحمام وقبل الأكل. بالنظر إلى مخطط منطقة فشل القلب الخاص بي، سأضع دائرة حول لون "علامة التوقف". سوف آخذ هذا السجل معي لأطبائي.

- إذا حققت هدفي، فسأواصل روتيني وأزن نفسي صباح الغد.
- إذا كان وزني أعلى بـ 1 إلى 2 رطل، فسأكون أكثر حرصًا بشأن الملح في أطعمتي. إذا زاد وزني 2 رطل أو أكثر في يوم واحد (24 ساعة)، سأتصل بمدير الحالة الخاص بي _____ أو طبيبي _____.
- إذا زاد وزني 5 أرطال أو أكثر خلال أسبوع أو أكثر من 7 أيام، فسأتصل بمدير الحالة أو بطبيبي. قد أحتاج إلى زيادة الدواء أو زيارة طبيبي.

التاريخ	الوقت	الوزن	علامة التوقف	أي شيء مختلف عن نظامي الغذائي أو أدويتي في اليوم السابق؟
			● ● ●	
			● ● ●	
			● ● ●	
			● ● ●	
			● ● ●	
			● ● ●	
			● ● ●	
			● ● ●	
			● ● ●	
			● ● ●	
			● ● ●	
			● ● ●	
			● ● ●	
			● ● ●	
			● ● ●	