我的体重记录

姓名：_____ 月份：_____ 体重：_____

我知道每天早上称体重很重要。 我每天早上去洗手间后和吃饭前都会称体重。 查看我的 HF 区域图后，我将圈出我的信号灯的颜色。 我会将这份记录交给我的医生。

- 🟢 如果我实现了目标，我将继续我的日常活动，并在明天早上称体重。
- 🟡 如果我的体重增加 1 到 2 磅，我会更加注意食物中的盐分。 如果我的体重在 1 天（24 小时）内增加 2 磅或更多，我会致电我的病例管理人员 _____ 或我的医生 _____.
- 🔴 如果我的体重在一周内或超过 7 天内增加 5 磅或更多，我会致电我的病例管理人员或我的医生。 我可能需要增加药物或去看医生。

日期	时间	体重	我的信号灯	前一天我的饮食或药物有什么不同吗？
			🟢 🟡 🔴	
			🟢 🟡 🔴	
			🟢 🟡 🔴	
			🟢 🟡 🔴	
			🟢 🟡 🔴	
			🟢 🟡 🔴	
			🟢 🟡 🔴	
			🟢 🟡 🔴	
			🟢 🟡 🔴	
			🟢 🟡 🔴	
			🟢 🟡 🔴	
			🟢 🟡 🔴	
			🟢 🟡 🔴	
			🟢 🟡 🔴	
			🟢 🟡 🔴	
			🟢 🟡 🔴	