گزارش وزن من

نام: _____ نام: _____ وزن: _____

می دانم که باید هر روز صبح خودم را وزن کنم. هر روز صبح، پس از رفتن به دستشویی و پیش از غذا خوردن، باید خودم را وزن کنم. با توجه به «نمودار ناحیه HF»، دور رنگ «استاپ لایت من» خط می کشم. این گزارش را با خود نزد پزشک می برم.

- اگر به هدفم برسم، روال خود را ادامه می دهم و فردا صبح خودم را وزن می کنم.
- اگر وزنم 1 تا 2 پوند افزایش یافته باشد، در مورد مصرف نمک همراه با غذا بیشتر احتیاط می کنم. اگر وزنم ظرف 1 روز (24 ساعت) حداقل 2 پوند افزایش یافته باشد، با «مدیر پرونده» _____ یا پزشک خودم _____ تماس می گیرم.
- اگر وزنم ظرف یک هفته یا 7 روز حداقل 5 پوند افزایش یافته باشد، با «مدیر پرونده» یا پزشک خودم تماس می گیرم. ممکن است لازم باشد که میزان مصرف دارو را افزایش دهم یا به پزشک مراجعه کنم.

تاریخ	ساعت	وزن	استاپ لایت من	آیا دیروز تغییری در رژیم غذایی یا داروهای من ایجاد شده بود؟
			● ● ●	
			● ● ●	
			● ● ●	
			● ● ●	
			● ● ●	
			● ● ●	
			● ● ●	
			● ● ●	
			● ● ●	
			● ● ●	
			● ● ●	
			● ● ●	
			● ● ●	
			● ● ●	
			● ● ●	
			● ● ●	