

Heart Failure Zones

Magtimb ang araw- araw

- ♥ Timbangin ang iyong sarili sa umaga bago mag-almusal, pagkatapos mo umihi. Isulat ito. Ikumpara ang iyong timbang sa araw na ito sa iyong timbang kahapon.
- ♥ Sundin ang mga instruksyon ng iyong health care provider tungkol sa kung gaano karaming fluid ang iinum.
- ♥ Inumin ang iyong gamot eksakto nang inirerekomenda ng iyong healthcare provider.
- ♥ I-check kung may pamamaga sa iyong mga paa, angkong-angkong, binti, at tiyan.
- ♥ Iwasan ang sobrang asin sa pamamagitan ng pagluto sa tahanan at paglimita ng processed foods.
- ♥ Balansihin ang aktibidad at mga panahon ng pagpapahinga.



Nasaang heart failure zone ka sa araw na ito?

Safe Zone

ALL CLEAR – Ang zone na ito ay ang iyong goal!

Ang iyong mga sintomas ay kontrolado, at ikaw ay:

- Walang bago o lumalalang pangangapos ng hininga.
- Walang 'di maginhawang pakiramdam sa dibdib, presyon, o pananakit.
- Walang bago o lumalalang pamamaga sa iyong mga paa, angkong-angkong, binti, at tiyan.
- Walang karagdagang timbang na mahigit sa 4 lbs (2 kg) sa 2 makakasunod na araw o 5 lbs (2.5 kg) sa 1 linggo.



Caution Zone

MAG-INGAT – Ang zone na ito ay babalâ

Tawagan ang iyong health care provider kapag mayroon kang alinman sa mga sumusunod:

- ▲ Nadagdagan ang iyong timbang nang mahigit sa 4 lbs (2 kg) sa 2 magkakasunod na araw o 5 lbs (2.5 kg) sa 1 linggo.
- ▲ Nagsusuka at/o nagtatae ka nang higit sa dalawang araw.
- ▲ Pas kinakapos ka ng hininga kaysa sa karaniwan.
- ▲ Lubos na namamaga ang iyong mga paa, bukong-bukong, binti, at tiyan.
- ▲ Mayroon kang tuyo at grabeng ubo.
- ▲ Mas pagod ka at wala kang enerhiyang gawin ang mga pang-araw-araw na aktibidad.
- ▲ Magaan ang iyong ulo o nahihilo ka, at ngayon lang ito nangyari.
- ▲ Naiilang ka, at paranag may hindi tama.
- ▲ Mas nahihirapan kang huminga kapag ikaw ay nakahiga.
- ▲ Kailangan mong umupo o gumamit ng mga karagdagang unan.



Health Care Provider _____ Telepono sa Opisina _____

Danger Zone

EMERGENCY – Ang zone na ito ay nangangahulugang kumilos nang mabilis

Magpunta sa emergency room o tumawag sa 911 kung mayroon kang alinman sa sumusunod:

- Nahihirapan kang huminga.
- Ang iyong pangangapos ng hindi ay hindi umaalis habang nakaupo nang tahimik.
- Mabilis ang tibok ng iyong puso at hindi ito bumabagal kapag nagpahinga ka.
- May pananakit ka sa dibdid at hindi ito nawawala kahit nangpahinga ouminom ng mga gamot.
- Nahihirapan kang mag-isip nang malinaw o nalilito ka.
- Nawalan ka ng malay-tao.

