

# Nhật ký cân nặng của tôi

Tên: \_\_\_\_\_ Tháng: \_\_\_\_\_ Cân nặng của tôi: \_\_\_\_\_

Tôi biết việc tự cân mỗi sáng là rất quan trọng. Tôi sẽ tự cân mỗi sáng sau khi đi vệ sinh và trước khi ăn. Nhìn vào Biểu đồ vùng HF của tôi, tôi sẽ khoanh tròn màu của Điểm dừng của Tôi. Tôi sẽ mang nhật ký này đến các bác sĩ của tôi.

- Nếu tôi đạt được mục tiêu, tôi sẽ duy trì thói quen của mình và tự cân vào sáng mai.
- Nếu cân nặng của tôi tăng từ 1 đến 2 pound, tôi sẽ cẩn thận hơn về lượng muối trong thức ăn của mình. Nếu cân nặng của tôi tăng từ 2 pound trở lên trong 1 ngày (24 giờ), tôi sẽ gọi cho Người quản lý Trường hợp \_\_\_\_\_ hoặc bác sĩ của tôi \_\_\_\_\_.
- Nếu cân nặng của tôi tăng từ 5 pound trở lên trong một tuần hoặc hơn 7 ngày, tôi sẽ gọi cho Người quản lý Trường hợp hoặc bác sĩ của tôi. Tôi có thể cần tăng liều thuốc hoặc gặp bác sĩ.

Ngày	Thời gian	Cân nặng	Điểm dừng Của tôi	Có điều gì khác biệt về chế độ ăn uống hoặc thuốc của tôi ngày hôm trước không?
			<span style="color: green;">●</span> <span style="color: yellow;">●</span> <span style="color: red;">●</span>	
			<span style="color: green;">●</span> <span style="color: yellow;">●</span> <span style="color: red;">●</span>	
			<span style="color: green;">●</span> <span style="color: yellow;">●</span> <span style="color: red;">●</span>	
			<span style="color: green;">●</span> <span style="color: yellow;">●</span> <span style="color: red;">●</span>	
			<span style="color: green;">●</span> <span style="color: yellow;">●</span> <span style="color: red;">●</span>	
			<span style="color: green;">●</span> <span style="color: yellow;">●</span> <span style="color: red;">●</span>	
			<span style="color: green;">●</span> <span style="color: yellow;">●</span> <span style="color: red;">●</span>	
			<span style="color: green;">●</span> <span style="color: yellow;">●</span> <span style="color: red;">●</span>	
			<span style="color: green;">●</span> <span style="color: yellow;">●</span> <span style="color: red;">●</span>	
			<span style="color: green;">●</span> <span style="color: yellow;">●</span> <span style="color: red;">●</span>	
			<span style="color: green;">●</span> <span style="color: yellow;">●</span> <span style="color: red;">●</span>	
			<span style="color: green;">●</span> <span style="color: yellow;">●</span> <span style="color: red;">●</span>	
			<span style="color: green;">●</span> <span style="color: yellow;">●</span> <span style="color: red;">●</span>	
			<span style="color: green;">●</span> <span style="color: yellow;">●</span> <span style="color: red;">●</span>	
			<span style="color: green;">●</span> <span style="color: yellow;">●</span> <span style="color: red;">●</span>	
			<span style="color: green;">●</span> <span style="color: yellow;">●</span> <span style="color: red;">●</span>	
			<span style="color: green;">●</span> <span style="color: yellow;">●</span> <span style="color: red;">●</span>	
			<span style="color: green;">●</span> <span style="color: yellow;">●</span> <span style="color: red;">●</span>	
			<span style="color: green;">●</span> <span style="color: yellow;">●</span> <span style="color: red;">●</span>	
			<span style="color: green;">●</span> <span style="color: yellow;">●</span> <span style="color: red;">●</span>	
			<span style="color: green;">●</span> <span style="color: yellow;">●</span> <span style="color: red;">●</span>	