PACIENTO DIENYNAS

Paciento vadovo priedas

Pažink širdį

Dienynas širdies nepakankamumu sergančiam pacientui

Data	Kraujo spaudimas		Pulsas (k./min.)		Svoris	Patinimai	Dusulys
	Rytas	Vakaras	Rytas	Vakaras	Rytas	yra/nėra	nuo 0 iki 5 balų

*jei sergate cukriniu diabetu.
Prie skundų ir pastebėjimų pažymėkite, ką tą dieną negero jautėte, pvz.: dusulys atsirado

Nuovargis	Fizinis aktyvumas		Gliukozė*		Nusiskundimai ir pastebėjimai
nuo 0 iki 5 balų	Veikla	Trukmė (min)	Gl.	val.	

ar sustiprėjo, padidėjo bendras silpnumas, jautėte sunkumą krūtinėje, perplakimus ir t.t.

Data	Kraujo spaudimas		Pulsas (k./min.)		Svoris	Patinimai	Dusulys
	Rytas	Vakaras	Rytas	Vakaras	Rytas	yra/nėra	nuo 0 iki 5 balų

Nuovargis	Fizinis aktyvumas		Gliukozė*		Nusiskundimai ir pastebėjimai
nuo 0 iki 5 balų	Veikla	Trukmė (min)	Gl.	val.	

Data	Kraujo spaudimas		Pulsas (k./min.)		Svoris	Patinimai	Dusulys
	Rytas	Vakaras	Rytas	Vakaras	Rytas	yra/nėra	nuo 0 iki 5 balų

Nuovargis	Fizinis aktyvumas		Gliukozė*		Nusiskundimai ir pastebėjimai
nuo 0 iki 5 balų	Veikla	Trukmė (min)	Gl.	val.	

Data	Kraujo spaudimas		Pulsas (k./min.)		Svoris	Patinimai	Dusulys
	Rytas	Vakaras	Rytas	Vakaras	Rytas	yra/nėra	nuo 0 iki 5 balų

Nuovargis	Fizinis aktyvumas		Gliukozė*		Nusiskundimai ir pastebėjimai
nuo 0 iki 5 balų	Veikla	Trukmė (min)	Gl.	val.	

Data	Kraujo spaudimas		Pulsas (k./min.)		Svoris	Patinimai	Dusulys
	Rytas	Vakaras	Rytas	Vakaras	Rytas	yra/nėra	nuo 0 iki 5 balų

Nuovargis	Fizinis aktyvumas		Gliukozė*		Nusiskundimai ir pastebėjimai
nuo 0 iki 5 balų	Veikla	Trukmė (min)	Gl.	val.	

Data	Kraujo spaudimas		Pulsas (k./min.)		Svoris	Patinimai	Dusulys
	Rytas	Vakaras	Rytas	Vakaras	Rytas	yra/nėra	nuo 0 iki 5 balų

Nuovargis	Fizinis aktyvumas		Gliukozė*		Nusiskundimai ir pastebėjimai
nuo 0 iki 5 balų	Veikla	Trukmė (min)	Gl.	val.	

Data	Kraujo spaudimas		Pulsas (k./min.)		Svoris	Patinimai	Dusulys
	Rytas	Vakaras	Rytas	Vakaras	Rytas	yra/nėra	nuo 0 iki 5 balų

Nuovargis	Fizinis aktyvumas		Gliukozė*		Nusiskundimai ir pastebėjimai
nuo 0 iki 5 balų	Veikla	Trukmė (min)	Gl.	val.	

Data	Kraujo spaudimas		Pulsas (k./min.)		Svoris	Patinimai	Dusulys
	Rytas	Vakaras	Rytas	Vakaras	Rytas	yra/nėra	nuo 0 iki 5 balų

Nuovargis	Fizinis aktyvumas		Gliukozė*		Nusiskundimai ir pastebėjimai
nuo 0 iki 5 balų	Veikla	Trukmė (min)	Gl.	val.	

Data	Kraujo spaudimas		Pulsas (k./min.)		Svoris	Patinimai	Dusulys
	Rytas	Vakaras	Rytas	Vakaras	Rytas	yra/nėra	nuo 0 iki 5 balų

Nuovargis	Fizinis aktyvumas		Gliukozė*		Nusiskundimai ir pastebėjimai
nuo 0 iki 5 balų	Veikla	Trukmė (min)	Gl.	val.	

Stebėkite savo kūną:

Kūno svoris. Sverkitės kiekvieną rytą, tuo pačiu metu, tik atsikėlus, nieko nevalgius ir negėrus. Informuokite savo gydytoją, jei Jūsų kūno svoris per dieną padidėtų 0,9 - 1,4 kg, o per savaitę daugiau nei 2 - 3 kg.

Dusulys ir nuovargis. Stebėkite kada atsiranda (ramybės būsenoje, mažo fizinio krūvio metu ar atliekant kasdieninius darbus) ir pasižymėkite:

- **0** - nėra dusulio, nesijaučiate pavargęs,
- **1** - intensyvaus fizinio krūvio metu arba po jo,
- **2** - vidutinio intensyvumo fizinio krūvio metu,
- **3** - įprastinio fizinio krūvio metu,
- **4** - mažo intensyvumo fizinio krūvio metu,
- **5** - dusulys ramybėje, nuolat jaučiatės pavargęs.

Kraujo spaudimas. Matuoti arterinį kraujo spaudimą ir pulsą reikia 2 kartus per dieną, tuo pačiu metu: ryte tik prabudus ir vakare prieš miegą, ramiai pasėdėjus ar pagulėjus bent 5-10 min.

Fizinis aktyvumas. Pažymėkite fizinio aktyvumo pobūdį: ėjote, dirbote sode, važiavote dviračiu, mankštinotės namuose ir t.t.

Dienyno parengimą ir leidybą remia:

Lietuvos širdies nepakankamumu sergančiųjų asociacija

Boehringer Ingelheim RCV GmbH & Co KG Lietuvos filialas
Ukmergės g. 219, 07152 Vilnius, tel. (8 5) 259 5942, el. paštas: lietuva@boehringer-ingelheim.com.
Teksto parengimo data: 2022 m. birželio mėn.
Visos teisės saugomos. SC-LT-00516.

ŠIRDIES NEPAKANKAMUMU SERGANČIŲJŲ ASOCIACIJA

Boehringer Ingelheim