Plano sa Pangangasiwa sa Sarili ng May Congestive Heart Failure

ARAW-ARAW:

☐ Timbangin ang iyong sarili sa umaga
☐ Kumain ng pagkaing mababa sa salt
☐ Inumin o gamitin ang iyong mga medikasyon
☐ Balansehin ang mga panahon ng aktibidad at pahinga

Mga Berdeng Bandera - Malinis Lahat

Kung ikaw ay mayroong:

- Walang pagkahapo
- Bumigat ang timbang ng mas mababa sa 2 pounds (kahit na ang 1–2 pound na pagbigat ng timbang ay maaaring maganap minsan)
- Walang pamamaga sa iyong mga paa, bukong-bukong (ankle), mga binti at tiyan
- Walang paninikip ng dibdib
- Kakayahan na gumawa ng mga karaniwang aktibidad

Ano ang kahulugan nito...

- Ang iyong mga sintomas ay sinusubaybayan
- Patuloy na iniinom o ginagamit ang iyong mga medikasyon tulad nang inutos
- Sundan ang mga gawi sa pagkain
- Sundin ang lahat ng mga appointment sa doktor

Ipagpatuloy mo ang mabuting trabaho!

Mga Dilaw na Bandera - Mag-ingat

Kung mayroon ka ng alinman sa mga sumusunod:

- May pagbigat sa timbang na 2–3 araw o 4–5 pounds sa isang linggo
- Hinahapo
- Pamamaga sa iyong mga paa, bukong-bukong (ankle), mga binti at tiyan
- Matinding pagod o kawalan ng enerhiya
- Tuyong ubo
- Pagkahilo
- Balisang pakiramdam–alam mong may hindi tama
- Nahihirapan huminga kapag nakahiga o natutulog kang naka-upo na may mga dagdag na unan
- Pananakit ng dibdib o bigat sa dibdib

Ano ang kahulugan nito...

- Maaaring ipahiwatig ng iyong mga sintomas na kailangan mo ng kaunting pag-aayos sa iyong mga medikasyon.

Tawagan ang iyong doktor, nagkokonsultang nars, o provider sa pangangalaga ng kalusugan kung hindi gumaling ang mga sintomas.

Pangalan:

Numero:

Mga Tagubilin:

Kung may napansin kang Dilaw na Bandera, malapit na makipagtulungan sa iyong pangkat sa pangangalaga ng kalusugan.

Mga Pulang Bandera - Huminto at Mag-isip

Kung ikaw ay:

- Nahihirapang huminga o may hindi maginhawahang pagkahapo kapag hindi gumagalaw na nakaupo
- Nalilito o hindi makapag-isip ng maayos
- Hindi napapawi ang pananakit ng dibdib o muling nagaganap makalipas na uminom ng 3 nitro tablet.

Ano ang kahulugan nito...

- Kailangan mong matasa kaagad ng isang propesyonal sa pangangalaga ng kalusugan.

Kung maaari, ipagbigay-alam sa tanggapan ng iyong provider sa pangangalaga ng kalusugan.

Pangalan:

Numero:

Mga Tagubilin: **TUMAWAG SA 9-1-1**

Kung may napansin kang Pulang Bandera, TUMAWAG SA 911. Emergency!

Credit to Cara Lundin 05/23/2023

ADS Review **03/25/2025**