

ਭਾਰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਚੈੱਕ

- ♥ ਸੁਭਾ ਨਾਸ਼ਤੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣਾ ਭਾਰ ਦੇਖੋ। ਲਿਖ ਲਵੋ। ਅੱਜ ਵਾਲੇ ਭਾਰ ਦੀ ਕੱਲ੍ਹ ਵਾਲੇ ਭਾਰ ਨਾਲ ਤੁਲਨਾ ਕਰੋ।
- ♥ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ 6 ਤੋਂ 8 ਗਲਾਸਾਂ ਤੱਕ ਰੱਖੋ। (6-8 ਗਲਾਸ 1500-2000 ਮਿ.ਲਿ. ਜਾਂ 48-64 ਔਂਸ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ)
- ♥ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਕਹੇ ਮੁਤਾਬਿਕ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਲਵੋ।
- ♥ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ, ਗਿੱਟਿਆਂ, ਲੱਤਾਂ ਅਤੇ ਪੇਟ ਤੇ ਹੋਈ ਸੋਜਸ਼ ਨੂੰ ਚੈੱਕ ਕਰੋ।
- ♥ ਨਮਕ ਰਹਿਤ ਜਾਂ ਘੱਟ ਨਮਕ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਖਾਓ।
- ♥ ਆਪਣੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਸੰਤੁਲਨ ਰੱਖੋ।



ਅੱਜ ਤੁਸੀਂ ਦਿਲ ਫ਼ੇਲੂ ਹੋਣ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਜ਼ੋਨ ਵਿਚ ਹੋ? ਹਰਾ, ਪੀਲਾ ਜਾਂ ਲਾਲ

ਸਭ ਠੀਕ ਹੈ- ਇਹ ਜ਼ੋਨ ਤੁਹਾਡਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਹੈ!

ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਗ ਲੱਛਣ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿਚ ਹਨ।

ਜੇ ਕਰ:

ਸੁਰੱਖਿਅ ਤ ਜ਼ੋਨ

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਨਹੀਂ ਚੜ੍ਹਦਾ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਤਕਲੀਫ਼ ਨਹੀਂ, ਦਬਾਅ ਨਹੀਂ ਜਾਂ ਦਰਦ ਨਹੀਂ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ, ਗਿੱਟਿਆਂ, ਲੱਤਾਂ ਜਾਂ ਪੇਟ ਵਿਚ ਸੋਜਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੋਈ ਜਾਂ ਸੋਜਸ਼ ਨਹੀਂ ਵਧੀ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਲਗਾਤਾਰ 2 ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ 4 ਪੌਂਡ (2 ਕਿੱਲੋ) ਜਾਂ 1 ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ 5 ਪੌਂਡ (2.5 ਕਿੱਲੋ) ਭਾਰ ਨਹੀਂ ਵਧਿਆ।



ਸਾਵਧਾਨ - ਇਹ ਜ਼ੋਨ ਚੇਤਾਵਨੀ ਵਾਲਾ ਹੈ

ਜੇ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਅਲਾਮਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ (ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ) ਨੂੰ ਬੁਲਾਓ:

- ▲ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਲਗਾਤਾਰ 2 ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ 4 ਪੌਂਡ (2 ਕਿੱਲੋ) ਜਾਂ 1 ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ 5 ਪੌਂਡ (2.5 ਕਿੱਲੋ) ਵਧਿਆ ਹੈ।
- ▲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਲਟੀਆਂ/ ਜਾਂ ਦਸਤ 2 ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।
- ▲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਦਾ ਹੈ।
- ▲ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ, ਗਿੱਟਿਆਂ, ਲੱਤਾਂ ਜਾਂ ਪੇਟ ਵਿਚ ਸੋਜਸ਼ ਹੋਈ ਹੈ ਜਾਂ ਸੋਜਸ਼ ਵਧੀ ਹੈ।
- ▲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਊਂ ਖਊਂ ਕਰ ਕੇ ਸੁੱਕੀ ਖੰਘ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।
- ▲ ਤੁਸੀਂ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਕਰਨ ਜੋਗੀ ਤਾਕਤ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ।
- ▲ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਰ ਚਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਨਵਾਂ ਹੈ।
- ▲ ਤੁਸੀਂ ਬੇਚੈਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕੁੱਝ ਅੱਛਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ।
- ▲ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਲੰਮੇ ਪੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ▲ ਸਿਰਹਾਣੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂ ਕੁਰਸੀ ਤੇ ਬੈਠ ਕੇ ਸੌਣਾ ਸੌਖਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।



ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਾਲਾ ਜ਼ੋਨ

ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ _____ ਦਫ਼ਤਰ ਦਾ ਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ _____

ਐਮਰਜੈਂਸੀ - ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਜਲਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰੋ

ਜੇ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਅਲਾਮਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਜਾਓ ਜਾਂ 911 ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ:

ਖ਼ਤਰੇ ਵਾਲਾ ਜ਼ੋਨ

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਕਠਿਨਾਈ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ।
- ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਸਿੱਧੇ ਬੈਠ ਕੇ ਵੀ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨੋਂ ਨਹੀਂ ਰੁਕਦਾ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਤੇਜ਼ ਧੜਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਤੇ ਵੀ ਆਹਿਸਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਦੀ ਦਰਦ ਜੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਜਾਂ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਨਾਲ ਵੀ ਨਹੀਂ ਰੁਕਦੀ।
- ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੋਚ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਜਾਂ ਡੌਰ ਡੌਰ ਜਿਹੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋ ਗਏ ਹੋ।



ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਵਿਚ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਿਰਫ਼ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਵਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ: www.bcheartfailure.ca ਵਿਚ ਦੇਖੋ।