



SỎ TAY THEO DÕI

QUÁ TRÌNH ĐIỀU TRỊ SUY TIM CỦA TÔI

Đồng hành cùng người bệnh bị suy tim



*"Cho trái tim nhiều thời gian hơn,
cho bệnh nhân cuộc sống chất lượng hơn"*

SỔ TAY THEO DÕI

QUÁ TRÌNH ĐIỀU TRỊ SUY TIM CỦA TÔI

Họ và tên bệnh nhân:

Ngày tháng năm sinh:

Địa chỉ:

Số điện thoại:

Các số điện thoại hỗ trợ:

Số điện thoại của Bệnh viện:

Số điện thoại tư vấn trực tuyến:

Số điện thoại của Phòng khám suy tim:

Số điện thoại của khoa cấp cứu Bệnh viện tim:

Sổ tay theo dõi quá trình điều trị suy tim của tôi được thiết kế nhằm giúp người bệnh tích cực tham gia vào việc điều trị suy tim thông qua việc theo dõi các thông số quan trọng, ghi nhận các thuốc đang sử dụng, và tăng cường hiểu về bệnh tật cũng như tầm quan trọng của việc thay đổi lối sống.

Nhờ sổ tay theo dõi này, người bệnh có thể ghi lại cân nặng, huyết áp, nhịp tim, triệu chứng và chất lượng cuộc sống. Nhân viên y tế sẽ tư vấn về những thông số suy tim tối ưu. Việc ghi lại hàng ngày các thông số của người bệnh sẽ rất hữu ích để trao đổi với bác sĩ hoặc điều dưỡng trong những lần tái khám.

Phần lớn thông tin trong hộ chiếu này được lấy từ web site giáo dục chính thức của Hội Tim mạch Châu Âu về suy tim: www.heartfailure.org

Bệnh suy tim của tôi

- ◆ Suy tim là tình trạng tim không thể bơm máu đi khắp cơ thể một cách bình thường theo các nhu cầu khác nhau của cơ thể. Nói cách khác, tim của bạn không thể cung cấp đủ ôxy và chất dinh dưỡng để cơ thể bạn hoạt động bình thường. Nguyên nhân thường do nhồi máu cơ tim, tăng huyết áp, bệnh van tim hay bệnh tim bẩm sinh.

Tim

Cái bơm của cơ thể



- ◆ Bệnh suy tim đặc trưng bởi một số triệu chứng do lượng dịch trong cơ thể bị ứ đọng và lưu lượng máu bị giảm. 3 triệu chứng chính là phù (dịch bị ứ đọng), khó thở và mệt.

Chế độ điều trị của tôi

Tên và liều lượng Thuốc (mg)	Sáng	Chiều	Tối	Ngày bắt đầu Ngày kết thúc (nếu có)	Ghi chú

Bí quyết hàng ngày của tôi

- ♦ Bạn được khuyến khích là một người đồng hành tích cực để kiểm soát bệnh suy tim mạn tính mỗi ngày. Bác sỹ kê toa thuốc cho bạn để dùng đều đặn và bạn có thể tự theo dõi các thông số để phát hiện dấu hiệu bệnh suy tim nặng lên. Đừng quên bạn không đơn độc: hãy yêu cầu sự hỗ trợ nếu cần!

Làm sao tự đo huyết áp tại nhà?

Hãy dùng máy đo huyết áp tự động với túi khí có kích thước phù hợp với cánh tay của bạn (xem hướng dẫn sử dụng của máy đo, hoặc hỏi bác sỹ hay điều dưỡng của bạn).

- Nghỉ ngơi 3 đến 5 phút trước khi đo.
- Không hút thuốc hay uống cà phê hay rượu ít nhất 30 phút trước khi đo.
- Khi đo huyết áp, hãy ngồi đặt chân trên sàn, tựa lưng vào ghế và cánh tay đặt ngang mức tim. Không nói chuyện khi đo.
- Tốt nhất là đo huyết áp ở cả hai tay.
- Đo 2 lần cách nhau 1-2 phút, và lấy trị số trung bình khi có sự khác biệt nhiều giữa hai lần đo. Nên đo một lần buổi sáng và một lần buổi tối.

Làm sao đo tần số tim ở nhà?

Phần lớn máy đo huyết áp tự động cũng đo tần số tim (mạch), hoặc bạn có thể tự đo tần số tim bằng cách “đếm mạch”.

- Ngồi yên lặng trong ít nhất 5 phút.
- Cởi đồng hồ và giữ lòng bàn tay trái hoặc phải ngửa, khuỷu tay hơi gấp. Dùng tay kia đặt nhẹ nhàng ngón trỏ và ngón giữa lên cổ tay còn lại.
- Ấn các ngón tay lên rãnh giữa gân ở giữa và phần xương cứng bên ngoài. Bạn sẽ có cảm giác nhịp đập chạm vào ngón tay, đó là mạch của bạn.
- Đếm mạch trong 30 giây và nhân hai lần để có tần số mạch trong một phút.

Bí quyết hàng ngày của tôi

Tự chăm sóc bằng cách tham gia tích cực vào việc điều trị bệnh. Thay đổi lối sống có thể tác động tích cực đến chất lượng cuộc sống của bạn. Ăn uống và tập luyện đúng cách có thể giúp giảm các triệu chứng và phòng ngừa tiến triển của bệnh suy tim.



Công thức

- ◆ **Bí quyết ăn uống hợp lý để làm giảm triệu chứng**
 - Hạn chế số lượng nước (nước uống, nước canh...)
 - Giảm lượng muối trong bữa ăn và tránh những thức ăn có nhiều muối như thức ăn chế biến sẵn, phô mai, thịt đã chế biến... Hãy kiểm tra nhãn thực phẩm về thành phần muối.
 - Tránh những thức ăn béo, ăn nhiều trái cây và rau, những sản phẩm từ sữa ít béo, ngũ cốc và cá.
 - Sử dụng thảo dược và gia vị để tạo mùi thay vì dùng muối.
 - Tránh dùng quá nhiều caffeine hay chất có cồn.
 - Hãy hỏi chuyên gia dinh dưỡng, bác sĩ hay điều dưỡng của bạn.



- ◆ **Tập luyện thể dục để cải thiện hoạt động của tim và trương lực cơ của bạn**
 - Duy trì hoạt động thể lực hàng ngày tại nhà, với gia đình và bạn bè.
 - Hãy tập luyện thể dục đều đặn, chẳng hạn đi bộ hay bơi.

Ngưng tập thể dục nếu bạn thấy khó thở hay choáng váng, đau ngực, buồn nôn, hay vã mồ hôi. Hãy hỏi bác sĩ hay điều dưỡng của bạn.

Hồ sơ của tôi

Huyết áp

Kiểm soát huyết áp rất quan trọng để phòng ngừa tình trạng suy tim nặng lên. Tuy nhiên, nếu huyết áp giảm quá mức, bạn có thể có triệu chứng như choáng váng, đặc biệt khi bạn thay đổi tư thế từ nằm hoặc ngồi sang tư thế đứng.

Huyết áp được khuyến cáo của tôi là giữa ___/___ và ___/___ mmHg (trị số do chuyên gia về suy tim quyết định)



Nếu huyết áp của bạn thường xuyên quá cao hay quá thấp, hoặc bạn bị nhức đầu, choáng váng hay muốn ngất xỉu, hãy thảo luận với bác sĩ hoặc điều dưỡng của bạn.

Tần số tim

Mạch (hay tần số tim) tăng lên sẽ giúp cơ thể bạn thực hiện được nhiều hoạt động thể lực hơn, tuy nhiên nếu tần số tim cao liên tục sẽ làm cho tim phải hoạt động quá sức. Bác sĩ sẽ cho bạn thuốc để làm chậm tần số tim và giúp tim làm việc hiệu quả hơn.

Tần số tim được khuyến cáo của tôi là giữa ___ và ___ lần/phút (trị số do chuyên gia về suy tim quyết định)

Nếu tần số tim của bạn thường xuyên quá cao hay quá thấp, hoặc bạn thấy choáng váng, chóng mặt muốn ngất xỉu, hãy thảo luận với bác sĩ hoặc điều dưỡng của bạn.

Hồ sơ của tôi

Cân nặng

Một số triệu chứng là do lượng dịch ứ đọng trong cơ thể của bạn. Đó là do tim không đủ sức bơm máu hiệu quả nên dịch bị ứ đọng ở chân, phổi, và vùng bụng. Hãy cân một lần hoặc hai lần mỗi tuần, vào cùng ngày và cùng giờ, tốt nhất là buổi sáng lúc bụng đói. Hãy mặc cùng một loại áo quần và sử dụng cùng loại cân.

Cân nặng được khuyến cáo của tôi là giữa ___ và ___kg (trị số do chuyên gia về suy tim quyết định).



Kiểm tra phù ở cổ chân, cẳng chân và quanh hông bằng cách đơn giản là ấn ngón cái vào vùng mô đó trong vòng vài giây. Nếu để lại dấu lõm xuống có nghĩa là bạn bị phù. Điều đó chứng tỏ bạn bị ứ đọng dịch, có thể xảy ra trước khi bạn phát hiện tăng cân.

Tăng cân và điều chỉnh liều thuốc lợi tiểu

Lượng dịch dư thừa có thể đào thải ra ngoài bằng cách tăng liều thuốc lợi tiểu, nếu bác sĩ của bạn khuyến cáo điều này:

+1kg _____mg

+1.5kg _____mg

+2kg _____mg

Hãy liên hệ bác sĩ của bạn nếu bạn tăng hơn 2kg



Sổ theo dõi của tôi

Theo dõi bệnh suy tim mãn tính để kịp thời xử lý nếu tình trạng diễn tiến xấu đi. Hãy đo các thông số mỗi ngày trong 4 tuần và sau đó ít nhất 2 lần mỗi tuần.

Ngày	Cân nặng (kg)	Huyết áp (mmHg)	Nhịp tim (lần/phút)	Mệt (Có hay không)	Khó thở (Có hay không)

Đánh giá hoạt động thường ngày:

Bệnh suy tim ảnh hưởng đến bạn như thế nào trong tuần qua?

TUẦN 1	Các hoạt động giải trí và vui chơi		
	😊	😐	😞
	Hiệu quả trong công việc		
	😊	😐	😞
	Khi làm việc nhà		
	😊	😐	😞
	Đi thăm bạn bè và gia đình		
	😊	😐	😞
Mối quan hệ thân mật			
😊	😐	😞	



Sổ theo dõi của tôi

Theo dõi bệnh suy tim mãn tính để kịp thời xử lý nếu tình trạng diễn tiến xấu đi. Hãy đo các thông số mỗi ngày trong 4 tuần và sau đó ít nhất 2 lần mỗi tuần.

Ngày	Cân nặng (kg)	Huyết áp (mmHg)	Nhịp tim (lần/phút)	Mệt (Có hay không)	Khó thở (Có hay không)

Đánh giá hoạt động thường ngày:

Bệnh suy tim ảnh hưởng đến bạn như thế nào trong tuần qua?

TUẦN 2	Các hoạt động giải trí và vui chơi		
	😊	😐	😞
	Hiệu quả trong công việc		
	😊	😐	😞
	Khi làm việc nhà		
	😊	😐	😞
	Đi thăm bạn bè và gia đình		
	😊	😐	😞
Mối quan hệ thân mật			
😊	😐	😞	



Sổ theo dõi của tôi

Theo dõi bệnh suy tim mãn tính để kịp thời xử lý nếu tình trạng diễn tiến xấu đi. Hãy đo các thông số mỗi ngày trong 4 tuần và sau đó ít nhất 2 lần mỗi tuần.

Ngày	Cân nặng (kg)	Huyết áp (mmHg)	Nhịp tim (lần/phút)	Mệt (Có hay không)	Khó thở (Có hay không)

Đánh giá hoạt động thường ngày:

Bệnh suy tim ảnh hưởng đến bạn như thế nào trong tuần qua?

TUẦN 3	Các hoạt động giải trí và vui chơi		
	😊	😐	😞
	Hiệu quả trong công việc		
	😊	😐	😞
	Khi làm việc nhà		
	😊	😐	😞
	Đi thăm bạn bè và gia đình		
	😊	😐	😞
Mối quan hệ thân mật			
😊	😐	😞	



Sổ theo dõi của tôi

Theo dõi bệnh suy tim mãn tính để kịp thời xử lý nếu tình trạng diễn tiến xấu đi. Hãy đo các thông số mỗi ngày trong 4 tuần và sau đó ít nhất 2 lần mỗi tuần.

Ngày	Cân nặng (kg)	Huyết áp (mmHg)	Nhịp tim (lần/phút)	Mệt (Có hay không)	Khó thở (Có hay không)

Đánh giá hoạt động thường ngày:

Bệnh suy tim ảnh hưởng đến bạn như thế nào trong tuần qua?

1 THÁNG SAU XUẤT VIỆN	Các hoạt động giải trí và vui chơi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Hiệu quả trong công việc	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Khi làm việc nhà	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Đi thăm bạn bè và gia đình	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Mối quan hệ thân mật	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



Sổ theo dõi của tôi

Theo dõi bệnh suy tim mãn tính để kịp thời xử lý nếu tình trạng diễn tiến xấu đi. Hãy đo các thông số mỗi ngày trong 4 tuần và sau đó ít nhất 2 lần mỗi tuần.

Ngày	Cân nặng (kg)	Huyết áp (mmHg)	Nhịp tim (lần/phút)	Mệt (Có hay không)	Khó thở (Có hay không)

Đánh giá hoạt động thường ngày:

Bệnh suy tim ảnh hưởng đến bạn như thế nào trong tuần qua?

2 THÁNG SAU XUẤT VIỆN	Các hoạt động giải trí và vui chơi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Hiệu quả trong công việc	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Khi làm việc nhà	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Đi thăm bạn bè và gia đình	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Mối quan hệ thân mật	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



Sổ theo dõi của tôi

Theo dõi bệnh suy tim mãn tính để kịp thời xử lý nếu tình trạng diễn tiến xấu đi. Hãy đo các thông số mỗi ngày trong 4 tuần và sau đó ít nhất 2 lần mỗi tuần.

Ngày	Cân nặng (kg)	Huyết áp (mmHg)	Nhịp tim (lần/phút)	Mệt (Có hay không)	Khó thở (Có hay không)

Đánh giá hoạt động thường ngày:

Bệnh suy tim ảnh hưởng đến bạn như thế nào trong tuần qua?

3 THÁNG SAU XUẤT VIỆN	Các hoạt động giải trí và vui chơi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Hiệu quả trong công việc	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Khi làm việc nhà	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Đi thăm bạn bè và gia đình	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Mối quan hệ thân mật	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



Sổ theo dõi của tôi

Theo dõi bệnh suy tim mãn tính để kịp thời xử lý nếu tình trạng diễn tiến xấu đi. Hãy đo các thông số mỗi ngày trong 4 tuần và sau đó ít nhất 2 lần mỗi tuần.

Ngày	Cân nặng (kg)	Huyết áp (mmHg)	Nhịp tim (lần/phút)	Mệt (Có hay không)	Khó thở (Có hay không)

Đánh giá hoạt động thường ngày:

Bệnh suy tim ảnh hưởng đến bạn như thế nào trong tuần qua?

4 THÁNG SAU XUẤT VIỆN	Các hoạt động giải trí và vui chơi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Hiệu quả trong công việc	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Khi làm việc nhà	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Đi thăm bạn bè và gia đình	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Mối quan hệ thân mật	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



Sổ theo dõi của tôi

Theo dõi bệnh suy tim mãn tính để kịp thời xử lý nếu tình trạng diễn tiến xấu đi. Hãy đo các thông số mỗi ngày trong 4 tuần và sau đó ít nhất 2 lần mỗi tuần.

Ngày	Cân nặng (kg)	Huyết áp (mmHg)	Nhịp tim (lần/phút)	Mệt (Có hay không)	Khó thở (Có hay không)

Đánh giá hoạt động thường ngày:

Bệnh suy tim ảnh hưởng đến bạn như thế nào trong tuần qua?

5 THÁNG SAU XUẤT VIỆN	Các hoạt động giải trí và vui chơi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Hiệu quả trong công việc	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Khi làm việc nhà	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Đi thăm bạn bè và gia đình	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Mối quan hệ thân mật	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



Sổ theo dõi của tôi

Theo dõi bệnh suy tim mãn tính để kịp thời xử lý nếu tình trạng diễn tiến xấu đi. Hãy đo các thông số mỗi ngày trong 4 tuần và sau đó ít nhất 2 lần mỗi tuần.

Ngày	Cân nặng (kg)	Huyết áp (mmHg)	Nhịp tim (lần/phút)	Mệt (Có hay không)	Khó thở (Có hay không)

Đánh giá hoạt động thường ngày:

Bệnh suy tim ảnh hưởng đến bạn như thế nào trong tuần qua?

6 THÁNG SAU XUẤT VIỆN	Các hoạt động giải trí và vui chơi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Hiệu quả trong công việc	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Khi làm việc nhà	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Đi thăm bạn bè và gia đình	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Mối quan hệ thân mật	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



Sổ theo dõi của tôi

Theo dõi bệnh suy tim mãn tính để kịp thời xử lý nếu tình trạng diễn tiến xấu đi. Hãy đo các thông số mỗi ngày trong 4 tuần và sau đó ít nhất 2 lần mỗi tuần.

Ngày	Cân nặng (kg)	Huyết áp (mmHg)	Nhịp tim (lần/phút)	Mệt (Có hay không)	Khó thở (Có hay không)

Đánh giá hoạt động thường ngày:

Bệnh suy tim ảnh hưởng đến bạn như thế nào trong tuần qua?

7 THÁNG SAU XUẤT VIỆN	Các hoạt động giải trí và vui chơi			
	Hiệu quả trong công việc			
	Khi làm việc nhà			
	Đi thăm bạn bè và gia đình			
	Mối quan hệ thân mật			



Sổ theo dõi của tôi

Theo dõi bệnh suy tim mãn tính để kịp thời xử lý nếu tình trạng diễn tiến xấu đi. Hãy đo các thông số mỗi ngày trong 4 tuần và sau đó ít nhất 2 lần mỗi tuần.

Ngày	Cân nặng (kg)	Huyết áp (mmHg)	Nhịp tim (lần/phút)	Mệt (Có hay không)	Khó thở (Có hay không)

Đánh giá hoạt động thường ngày:

Bệnh suy tim ảnh hưởng đến bạn như thế nào trong tuần qua?

8 THÁNG SAU XUẤT VIỆN	Các hoạt động giải trí và vui chơi			
	Hiệu quả trong công việc			
	Khi làm việc nhà			
	Đi thăm bạn bè và gia đình			
	Mối quan hệ thân mật			



Sổ theo dõi của tôi

Theo dõi bệnh suy tim mãn tính để kịp thời xử lý nếu tình trạng diễn tiến xấu đi. Hãy đo các thông số mỗi ngày trong 4 tuần và sau đó ít nhất 2 lần mỗi tuần.

Ngày	Cân nặng (kg)	Huyết áp (mmHg)	Nhịp tim (lần/phút)	Mệt (Có hay không)	Khó thở (Có hay không)

Đánh giá hoạt động thường ngày:

Bệnh suy tim ảnh hưởng đến bạn như thế nào trong tuần qua?

9 THÁNG SAU XUẤT VIỆN	Các hoạt động giải trí và vui chơi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Hiệu quả trong công việc	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Khi làm việc nhà	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Đi thăm bạn bè và gia đình	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Mối quan hệ thân mật	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



Sổ theo dõi của tôi

Theo dõi bệnh suy tim mãn tính để kịp thời xử lý nếu tình trạng diễn tiến xấu đi. Hãy đo các thông số mỗi ngày trong 4 tuần và sau đó ít nhất 2 lần mỗi tuần.

Ngày	Cân nặng (kg)	Huyết áp (mmHg)	Nhịp tim (lần/phút)	Mệt (Có hay không)	Khó thở (Có hay không)

Đánh giá hoạt động thường ngày:

Bệnh suy tim ảnh hưởng đến bạn như thế nào trong tuần qua?

10 THÁNG SAU XUẤT VIỆN	Các hoạt động giải trí và vui chơi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Hiệu quả trong công việc	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Khi làm việc nhà	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Đi thăm bạn bè và gia đình	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Mối quan hệ thân mật	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



Sổ theo dõi của tôi

Theo dõi bệnh suy tim mãn tính để kịp thời xử lý nếu tình trạng diễn tiến xấu đi. Hãy đo các thông số mỗi ngày trong 4 tuần và sau đó ít nhất 2 lần mỗi tuần.

Ngày	Cân nặng (kg)	Huyết áp (mmHg)	Nhịp tim (lần/phút)	Mệt (Có hay không)	Khó thở (Có hay không)

Đánh giá hoạt động thường ngày:

Bệnh suy tim ảnh hưởng đến bạn như thế nào trong tuần qua?

11 THÁNG SAU XUẤT VIỆN	Các hoạt động giải trí và vui chơi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Hiệu quả trong công việc	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Khi làm việc nhà	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Đi thăm bạn bè và gia đình	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Mối quan hệ thân mật	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



Sổ theo dõi của tôi

Theo dõi bệnh suy tim mãn tính để kịp thời xử lý nếu tình trạng diễn tiến xấu đi. Hãy đo các thông số mỗi ngày trong 4 tuần và sau đó ít nhất 2 lần mỗi tuần.

Ngày	Cân nặng (kg)	Huyết áp (mmHg)	Nhịp tim (lần/phút)	Mệt (Có hay không)	Khó thở (Có hay không)

Đánh giá hoạt động thường ngày:

Bệnh suy tim ảnh hưởng đến bạn như thế nào trong tuần qua?

12 THÁNG SAU XUẤT VIỆN	Các hoạt động giải trí và vui chơi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Hiệu quả trong công việc	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Khi làm việc nhà	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Đi thăm bạn bè và gia đình	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Mối quan hệ thân mật	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

