

МЕНИНГ ШАХСИЙ КУНДАЛИГИМ ЮРАК ЕТИШМОВЧИЛИГИ БЎЛГАН ПАЦИЕНТНИНГ “ПАСПОРТ”И

Юрак етишмовчилиги бўлган пациентнинг “Паспорт”и Украинанинг ЮЕ бўйича мутахассислари Ассоциацияси томонидан даволовчи шифокор билан бирга даволашда фаол иштирок этиш учун Сизга ёрдам бериш мақсадида ишлаб чиқарилган. Сиз ўзингиз соғлигингизнинг муҳим кўрсаткичларини назорат қилишингиз ва зарурат бўлса, даволовчи шифокорингизга ўзгаришлар ҳақида хабар беришингиз мумкин. Бундан ташқари, “паспорт” Сизга касаллик ва даволаш усулларининг моҳиятини тушунишга, шу жумладан ҳаёт тарзингизни ўзгартириш кераклигини англашга ёрдам беради.

Ушбу “паспорт” ёрдамида Сиз тана вазнингиз, артериал босимингиз, юрагингизни қисқаришлари сони (ЮҚС), касалликни симптомлари ва ҳаёт тарзингиз бўйича маълумотларни мунтазам равишда ёзиб боришингиз мумкин. Даволовчи шифокорингиз соғлигингиз кўрсаткичларини қайси қийматлари Сиз учун оптимал эканлигини Сиз билан муҳокама қилади.

Соғлигингиз кўрсаткичларини ҳар куни ёзиб бориш, шифохонага навбатдаги мурожаатингизда даволовчи шифокор билан муҳокама қилиш учун жуда фойдали бўлади.

Европа кардиологлар жамияти (European Society of Cardiology) нинг юрак етишмовчилиги (ЮЕ) бўйича расмий илмий веб-сайт: www.heartfailurematters.org да ЮЕ ҳақида кўпроқ маълумотга эга бўлишингиз мумкин.

ҚУЙИДАГИЛАРНИ БИЛИШ МУҲИМ!

Қуйидаги ҳолатларда тез тиббий ёрдамни чақириш керак:

- кўкрак соҳасида, нитроглицеринни қабул қилганда йўқолмайдиган доимий оғриқ;
- оғир даражадаги ва турғун ҳансираш;
- ҳолсизлик ёки хушдан кетиш.

Агар Сизда қуйидагилар кузатилаётган бўлса, зудлик билан шифокорингизга хабар беринг:

- ҳансирашни кучайиши;
- жисмоний юкламаларни ўзлаштирилишини камайиши;
- ҳансираш туфайли тунда тез-тез уйғониш ва қулайликни таъминлаш мақсадида ёстиқларнинг миқдорида бўлган талабни ортиши;
- юрак уришини турғун тезлашиши;
- юрак қисқаришлар ритмини бузилиши;
- тана вазнини тез ортиши

Шифокор билан қуйидагиларни муҳокама қилинг:

- оёқлар шишини кучайиши;
- қоринда шишни пайдо бўлиши ёки катталашиши ёки қоринда оғриқни пайдо бўлиши;
- бош айланишини кучайиши;
- иштаҳани йўқолиши ва кўнгил айланиши;
- толиқишни кучайиши;
- йўтални кучайиши.

Тавсиялар Европа кардиологлар жамияти (European Society of Cardiology) нинг юрак етишмовчилиги (ЮЕ) бўйича расмий илмий веб-сайт: www.heartfailurematters.org дан олинган.

Менинг шахсий кундалигим
юрак етишмовчилиги бўлган пациентнинг
“ПАСПОРТ”и

SERVIER

Кардиология соҳасида илмий текширишлар ва таълим программаларини яратишда етакчидир.

www.servier.com

Маълумотлар шифокорнинг профессионал фаолияти учун мўлжалланган.

МЕНИНГ ШАХСИЙ КУНДАЛИГИМ
ЮРАК ЕТИШМОВЧИЛИГИ БЎЛГАН ПАЦИЕНТНИНГ
“ПАСПОРТ”и

Исми _____

Туғилган санаси _____

Манзили _____

Телефон рақами _____

МУҲИМ ТЕЛЕФОН РАҚАМЛАР

Тиббий марказ

Кардиолог шифокорингиз

Терапевт шифокорингиз

Шошилинч/тез тиббий ёрдам хизмати

(уяли алоқадан) 103, (шифоҳона телефонидан) 03

Шифохонада даволовчи шифокор томонидан тўлдириш учун

	Касалхонага келиб тушганида (сана ____/____/____)	Касалхонадан чиқиб кетганида (сана ____/____/____)
Тана вазни, кг		
ЮҚС тинч ҳолатда, зарб/минут		
АБ, мм.см.уст.		
Клиник симптомлар / димланиш белгилари	<input type="checkbox"/> гепатомегалия <hr/> <input type="checkbox"/> периферик шишлар (локализацияси) <hr/> <input type="checkbox"/> асцит <input type="checkbox"/> тинч ҳолатда ҳансираш <input type="checkbox"/> бошқалар <hr/> <hr/> <hr/>	
НУНА бўйича ФС	<input type="checkbox"/> I <input type="checkbox"/> II <input type="checkbox"/> III <input type="checkbox"/> IV	<input type="checkbox"/> I <input type="checkbox"/> II <input type="checkbox"/> III <input type="checkbox"/> IV
Қўшимча текширишларнинг кўрсаткичлари	ФВЛЖ, % Нб, г/л Креатинин К ⁺ , ммоль/л <hr/> <hr/> <hr/>	

ДАВОЛАШ

	Касалхонага келиб тушганида (сана ___/___/___)	Касалхонадан чиқиб кетганида (сана ___/___/___) <i>(препарат ва унинг суткалик дозаси кўрсатилсин)</i>	Изоҳ
ААФ ингибитори	<input type="checkbox"/> қабул қилган <input type="checkbox"/> ўзлаштиролмайди / қўллаш мумкин эмас <input type="checkbox"/> қабул қилмаган		
АРБ (ангиотензин рецепторларининг блокатори)	<input type="checkbox"/> қабул қилган <input type="checkbox"/> ўзлаштиролмайди / қўллаш мумкин эмас <input type="checkbox"/> қабул қилмаган		
ББ (бета-адренорецепторларнинг блокатори)	<input type="checkbox"/> қабул қилган <input type="checkbox"/> ўзлаштиролмайди / қўллаш мумкин эмас <input type="checkbox"/> қабул қилмаган		
МРА (минералокортикоид рецепторларнинг антагонисти)	<input type="checkbox"/> қабул қилган <input type="checkbox"/> ўзлаштиролмайди / қўллаш мумкин эмас <input type="checkbox"/> қабул қилмаган		
If-ингибитори	<input type="checkbox"/> қабул қилган <input type="checkbox"/> ўзлаштиролмайди / қўллаш мумкин эмас <input type="checkbox"/> қабул қилмаган		
Диуретик	<input type="checkbox"/> қабул қилган <input type="checkbox"/> ўзлаштиролмайди / қўллаш мумкин эмас <input type="checkbox"/> қабул қилмаган		
Гликозид	<input type="checkbox"/> қабул қилган <input type="checkbox"/> ўзлаштиролмайди / қўллаш мумкин эмас <input type="checkbox"/> қабул қилмаган		
Бошқалар (кўрсатилсин)			

ЮРАК ЕТИШМОВЧИЛИГИНИ ЎЗИ НИМА

Юрак мушакли аъзо бўлиб, унинг фаолияти қонни бутун танага ҳайдашдан иборат. Юрак шикастланганида, унинг насос фаолияти бузилиши мумкин. Бунга асосий сабаб бўлиб миокард инфаркти, юқори артериал босим (АБ) ёки юрак клапани нуқсони ҳисобланади.

Юрак етишмовчилиги (ЮЕ) – юрак қонни бутун тана бўйлаб ҳайдашга қодир бўлмай қолган ҳолатдир. Бошқа сўз билан айтганда, юрагингиз организмни нормал фаолият кўрсатиши учун кислород ва озуқа моддаларни етарли даражада етказиб беролмайди.

Юрак етишмовчилиги ҳансираш, толиқиш билан кечади, одатда жисмоний ҳаракатларда пайдо бўлади, бироқ тинч ҳолатда ҳам ривожланиши мумкин. Шиш ҳам (организмда суюқликни ушланиб қолиши) ЮЕ нинг асосий белгиларидан бири ҳисобланади.

Юрак: қонни насос каби ҳайдайди

КУНДАЛИК МАСЛАҲАТЛАР

Оддий маслаҳатларга риоя қилиб, соғлиғингизни назорат қилишда фаол иштирок этишингиз мумкин. Ҳаётингиз тарзини ўзгариши кундалик фаолиятингизга ижобий таъсир қилиши мумкин: тўғри овқатланиш ва жисмоний машқлар касалликнинг симптомларини камайишига ва ЮЕ ни зўрайишини олдини олишга ёрдам беради.

Касалликнинг симптомларини камайишига ёрдам берадиган парҳез

- Истеъмол қилинаётган суюқликлар (ичимликлар, шўрвалар, ҳатто мевалар ҳам – бу кўшимча суюқликдир) нинг миқдорини чекланг.
- Кўп туз истеъмол қилишни камайтинг, пишлоқ, колбаса, яримфабрикат маҳсулотлар ва бошқалар каби, таркибида тузнинг миқдори сезилмайдиган маҳсулотларни истеъмол қилишдан сақланг. Маҳсулотларнинг таркибига қараб тузнинг миқдорини текширинг.
- Ёғли овқатларни истеъмол қилишдан сақланг, мевалар ва сабзавотлар, ёғсиз сут маҳсулотлари, ёрмалар, балиқ истеъмол қилинг.
- Овқатнинг таъмини яхшилаш учун туз эмас, балки кўкатлар ва зираворлардан фойдаланинг.
- Кофеин ва алкогольни ҳаддан ташқари кўп истеъмол қилишдан сақланг.
- Диетолог ва даволовчи шифокорингиз билан маслаҳатлашинг.

Жисмоний машқларни бажаришни давом эттиринг

- Жисмоний машқларни мунтазам равишда бажаринг: машқ, юриш, сувда сузиш билан шуғулланинг ёки очик ҳавода шунчаки сайр қилинг.

МУҲИМ! Агар ҳансираш, бош айланиши, кўкракда оғриқ, кўнгил айнаши ёки совуқ тер ажралиши пайдо бўлса, машғулотни тўхтатинг. Сиз учун бажариш мумкин бўлган жисмоний машқларнинг даражасини шифокорингиз билан маслаҳатлашинг.

КУНДАЛИК МАСЛАҲАТЛАР

Соғлиғингизни ҳар куни назорат қилишда даволовчи шифокорингиз билан фаол шерик бўлишингиз керак. Бу Сизга ЮЕ симптомларини ҳар қандай оғирлашишини тез аниқлашга ва зарурат бўлганида ўзгаришлар ҳақида хабар беришга ёрдам беради. Унутманг, сиз ёлғиз эмассиз: қўллаб қувватлаш учун муурожаат қилинг!

Уй шароитида АБ қандай ўлчанади?

АБ ни ўлчаш учун замонавий ўлчов асбоби (тонометр) ва мувофиқ ўлчамдаги манжеткадан фойдаланинг (тонометрни қўллаш бўйича йўриқномасига қаранг ёки шифокор билан маслаҳатлашинг).

- АБ ни ўлчашдан олдин 3-5 минут дам олинг.
- АБ ни ўлчашдан камида 30 минут олдин чекишдан, кофеин ва алкоголь истеъмол қилишдан сақланг.
- АБ ни ўтириб, орқага суяниб, қўлларни тираб, оёқларни полга қўйиб, қўлни юрак соҳаси даражасида қўйган ҳолда ўлчанг. Ўлчаш вақтида гаплашманг, шу жумладан телефонда ҳам гаплашманг.
- АД ни доминант бўлмаган қўлда ўлчаган афзал (масалан, агар сиз ўнақай бўлсангиз, чап қўлда ўлчанг).
- Одатда АД ни 1-2 минут оралиқ билан 2 марта, эрталаб 1 марта ва кечқурун 1 марта ўлчаш ва охириги ўлчаш натижасини ёзиш керак.

Уй шароитида юрак қисқаришлар сони (ЮҚС) қандай ўлчанади?

Кўпчилик тонометрлар ЮҚС ҳам ўлчайди, бироқ Сиз ЮҚС ни “пульсни аниқлаш” йўли билан ўлчашингиз мумкин.

- Камида 5 минут давомида тинч ўтиринг.
- Қўл соатларни ечинг ва ўнг ёки чап қўлни юқорига қаратиб, қўл кафтини бироз ёзган ҳолатда ушланг.
- Пульсни бош бармоқнинг асосидан қўлнинг билак соҳасида пайпаслаб топиш қулайдир. Буни 4 та бармоқ билан бажариш яхшидир, бунда бош бармоқдан тиргак сифатида фойдаланиш керак (расмга қаранг).
- Сиз томир уришини ҳис қилишингиз керак – айнан шу сизнинг пульсингиздир.

Пульс – юрак қисқарганида қон-томирлар деворида тебранишларни юзага келтирувчи қон зарбидир. Бир минут давомида пульс зарблари сони билан ўлчанадиган пульс частотаси, шу вақт давомидаги юрак қисқаришлари сони / миқдорини характерлайди.

- Пульсни 60 секунд давомида ҳисобланг.

МУҲИМ!

Тана вазни

ЮЕ да организмда суюқлик тўпланади. Бу ҳолат юрак қонни қийинчилик билан ҳайдагани учун юз беради. Шунинг учун ортиқча суюқликни тўпланиши қорин соҳаси, оёқларни шиши билан намоён бўлади. Ортиқча суюқлик ички аъзоларда ҳам тўпланиши мумкин, бу уларнинг фаолиятини қийинлаштиради.

Ҳафтада бир ёки икки марта, ҳафтанинг айнан бир кунда ва бир вақтда тарозида торттиринг, эрталаб оч қоринга ва кийимсиз ҳолда торттирган афзал. Доимо фақат битта тарозидан фойдаланинг.

Менинг тавсия этилган вазним: _____ кг дан _____ кг гача
(даволовчи шифокорингиз аниқлайди)

Тўпик, оёқлар ва бел атрофи соҳаларида шиш бор-йўқлигини, бу соҳаларнинг терисини бармоқ билан бир неча секунд давомида босиб текширинг. Бармоқни олгандан сўнг чуқурчани ҳосил бўлиши шишдан далолат беради. Бу тана вазнини аҳамиятли даражада ўзгариши сезилгунга қадар пайдо бўлиши мумкин бўлган суюқликни тутилишини кўрсатиши мумкин.

Агар тана вазнингизга 2 кг дан ортиқ вазн кўшилса, шифокорга мурожаат қилинг.

МУҲИМ!

Артериал босим

АБ ни назорат қилиш ЮЕ оғирлашишини олдини олишнинг муҳим қисми ҳисобланади.

Бироқ, агар Сизнинг АБ ҳаддан ташқари камайса, Сизда бош айланиши каби симптомлар ривожланиши мумкин, хусусан, ўрнингиздан турганингизда кузатилиши мумкин.

Менга тавсия этилган АБ

_____ / _____ дан _____ / _____ мм.см.уст. гача
(даволовчи шифокорингиз аниқлайди)

Агар АБ ингиз доим ҳаддан ташқари юқори ёки ҳаддан ташқари паст даражада бўлса, Сизни бош оғриғи, бош айланиши ёки хушдан кетиш безовта қилса, бу ҳақида шифокорингизга хабар беринг.

ЮҚС (юрак қисқаришлар сони)

Пулсингизни (ЮҚС) ҳаддан ташқари ва доимо тез уриши юракни зўриқишига олиб келади. Натижада юракнинг ишлаш самараси камроқ бўлиши мумкин.

Менга тавсия этилган ЮҚС

минутига _____ дан _____ зарбгача
(тиббий ходим, ЮЕ бўйича мутахассис аниқлайди)

Агар Сизнинг пульсингиз ҳаддан ташқари тез ёки ҳаддан ташқари секин уриши стабил даражада ушланиб турса, ёки Сиз бош айланиши, ҳолсизликни ҳис қилсангиз, хушдан кетиш кузатилса, бу ҳақида шифокорингизга хабар беринг.

Сурункали ЮЕ га ташҳис қўйиш ва даволаш бўйича тавсияларда СЮЕ ва синус ритми бўлган пациентлар учун мақсадли ЮҚС минутига ≤ 70 зарб бўлиши керак (www.ukrsn.com).

МЕНИНГ ШАХСИЙ КУНДАЛИГИМ

Соғлиғингиз бирон-бир сабабга кўра ёмонлашганида, тез ёрдам кўрсатиш учун соғлиғингизни доимо назорат қилинг.

Ҳолатингиз стабил бўлганида: кўрсаткичларни ҳафтада камида икки марта ўлчанг.

ЮЕ сабабли аҳволингиз ёмонлашганида (шифохонага ётганингизда): кўрсаткичларни ҳар куни камида 4 ҳафта давомида ўлчанг.

Сана	Тана вазни	АБ (мм.см.уст.)	ЮҚС (зарб/мин)	Толиқиш (ха/йўқ)	Ҳансираш (ха/йўқ)

Менинг кундалик фаоллигимни баҳолаш:

Сиз охириги ҳафта давомида ЮЕ нинг салбий таъсирини қанчалик даражада ҳис эттингиз?

Бажариладиган ишнинг самарадорлиги

1-ҳафта



Уйдаги ишларни бажариш



Оилада ёки ўртоқлар билан мулоқот



Хобби, қизиқишлар



МЕНИНГ ШАХСИЙ КУНДАЛИГИМ

Соғлиғингиз бирон-бир сабабга кўра ёмонлашганида, тез ёрдам кўрсатиш учун соғлиғингизни доимо назорат қилинг.

Ҳолатингиз стабил бўлганида: кўрсаткичларни ҳафтада камида икки марта ўлчанг.

ЮЕ сабабли аҳволингиз ёмонлашганида (шифохонага ётганингизда): кўрсаткичларни ҳар куни камида 4 ҳафта давомида ўлчанг.

Сана	Тана вазни	АБ (мм.см.уст.)	ЮҚС (зарб/мин)	Толиқиш (ха/йўқ)	Ҳансираш (ха/йўқ)

Менинг кундалик фаоллигимни баҳолаш:

Сиз охириги ҳафта давомида ЮЕ нинг салбий таъсирини қанчалик даражада ҳис эттингиз?

Бажариладиган ишнинг самарадорлиги

2-ҳафта



Уйдаги ишларни бажариш



Оилада ёки ўртоқлар билан мулоқот



Хобби, қизиқишлар



МЕНИНГ ШАХСИЙ КУНДАЛИГИМ

Соғлиғингиз бирон-бир сабабга кўра ёмонлашганида, тез ёрдам кўрсатиш учун соғлиғингизни доимо назорат қилинг.

Ҳолатингиз стабил бўлганида: кўрсаткичларни ҳафтада камида икки марта ўлчанг.

ЮЕ сабабли аҳволингиз ёмонлашганида (шифохонага ётганингизда): кўрсаткичларни ҳар куни камида 4 ҳафта давомида ўлчанг.

Сана	Тана вазни	АБ (мм.см.уст.)	ЮҚС (зарб/мин)	Толиқиш (ха/йўқ)	Ҳансираш (ха/йўқ)

Менинг кундалик фаоллигимни баҳолаш:

Сиз охириги ҳафта давомида ЮЕ нинг салбий таъсирини қанчалик даражада ҳис эттингиз?

Бажариладиган ишнинг самарадорлиги

3-ҳафта



Уйдаги ишларни бажариш



Оилада ёки ўртоқлар билан мулоқот



Хобби, қизиқишлар



МЕНИНГ ШАХСИЙ КУНДАЛИГИМ

Соғлиғингиз бирон-бир сабабга кўра ёмонлашганида, тез ёрдам кўрсатиш учун соғлиғингизни доимо назорат қилинг.

Ҳолатингиз стабил бўлганида: кўрсаткичларни ҳафтада камида икки марта ўлчанг.

ЮЕ сабабли аҳволингиз ёмонлашганида (шифохонага ётганингизда): кўрсаткичларни ҳар куни камида 4 ҳафта давомида ўлчанг.

Сана	Тана вазни	АБ (мм.см.уст.)	ЮҚС (зарб/мин)	Толиқиш (ха/йўқ)	Ҳансираш (ха/йўқ)

Менинг кундалик фаоллигимни баҳолаш:

Сиз охириги ҳафта давомида ЮЕ нинг салбий таъсирини қанчалик даражада ҳис эттингиз?

Бажариладиган ишнинг самарадорлиги

4-ҳафта



Уйдаги ишларни бажариш



Оилада ёки ўртоқлар билан мулоқот



Хобби, қизиқишлар



МЕНИНГ ШАХСИЙ КУНДАЛИГИМ

Соғлиғингиз бирон-бир сабабга кўра ёмонлашганида, тез ёрдам кўрсатиш учун соғлиғингизни доимо назорат қилинг.

Ҳолатингиз стабил бўлганида: кўрсаткичларни ҳафтада камида икки марта ўлчанг.

ЮЕ сабабли аҳволингиз ёмонлашганида (шифохонага ётганингизда): кўрсаткичларни ҳар куни камида 4 ҳафта давомида ўлчанг.

Сана	Тана вазни	АБ (мм.см.уст.)	ЮҚС (зарб/мин)	Толиқиш (ха/йўқ)	Ҳансираш (ха/йўқ)

Менинг кундалик фаоллигимни баҳолаш:

Сиз охириги ҳафта давомида ЮЕ нинг салбий таъсирини қанчалик даражада ҳис эттингиз?

Бажариладиган ишнинг самарадорлиги

5-ҳафта



Уйдаги ишларни бажариш



Оилада ёки ўртоқлар билан мулоқот



Хобби, қизиқишлар



МЕНИНГ ШАХСИЙ КУНДАЛИГИМ

Соғлиғингиз бирон-бир сабабга кўра ёмонлашганида, тез ёрдам кўрсатиш учун соғлиғингизни доимо назорат қилинг.

Ҳолатингиз стабил бўлганида: кўрсаткичларни ҳафтада камида икки марта ўлчанг.

ЮЕ сабабли аҳволингиз ёмонлашганида (шифохонага ётганингизда): кўрсаткичларни ҳар куни камида 4 ҳафта давомида ўлчанг.

Сана	Тана вазни	АБ (мм.см.уст.)	ЮҚС (зарб/мин)	Толиқиш (ха/йўқ)	Ҳансираш (ха/йўқ)

Менинг кундалик фаоллигимни баҳолаш:

Сиз охириги ҳафта давомида ЮЕ нинг салбий таъсирини қанчалик даражада ҳис эттингиз?

Бажариладиган ишнинг самарадорлиги

6-ҳафта



Уйдаги ишларни бажариш



Оилада ёки ўртоқлар билан мулоқот



Хобби, қизиқишлар



МЕНИНГ ШАХСИЙ КУНДАЛИГИМ

Соғлиғингиз бирон-бир сабабга кўра ёмонлашганида, тез ёрдам кўрсатиш учун соғлиғингизни доимо назорат қилинг.

Ҳолатингиз стабил бўлганида: кўрсаткичларни ҳафтада камида икки марта ўлчанг.

ЮЕ сабабли аҳволингиз ёмонлашганида (шифохонага ётганингизда): кўрсаткичларни ҳар куни камида 4 ҳафта давомида ўлчанг.

Сана	Тана вазни	АБ (мм.см.уст.)	ЮҚС (зарб/мин)	Толиқиш (ха/йўқ)	Ҳансираш (ха/йўқ)

Менинг кундалик фаоллигимни баҳолаш:

Сиз охириги ҳафта давомида ЮЕ нинг салбий таъсирини қанчалик даражада ҳис эттингиз?

Бажариладиган ишнинг самарадорлиги

7-ҳафта



Уйдаги ишларни бажариш



Оилада ёки ўртоқлар билан мулоқот



Хобби, қизиқишлар



МЕНИНГ ШАХСИЙ КУНДАЛИГИМ

Соғлиғингиз бирон-бир сабабга кўра ёмонлашганида, тез ёрдам кўрсатиш учун соғлиғингизни доимо назорат қилинг.

Ҳолатингиз стабил бўлганида: кўрсаткичларни ҳафтада камида икки марта ўлчанг.

ЮЕ сабабли аҳволингиз ёмонлашганида (шифохонага ётганингизда): кўрсаткичларни ҳар куни камида 4 ҳафта давомида ўлчанг.

Сана	Тана вазни	АБ (мм.см.уст.)	ЮҚС (зарб/мин)	Толиқиш (ха/йўқ)	Ҳансираш (ха/йўқ)

Менинг кундалик фаоллигимни баҳолаш:

Сиз охириги ҳафта давомида ЮЕ нинг салбий таъсирини қанчалик даражада ҳис эттингиз?

Бажариладиган ишнинг самарадорлиги

8-ҳафта



Уйдаги ишларни бажариш



Оилада ёки ўртоқлар билан мулоқот



Хобби, қизиқишлар



МЕНИНГ ШАХСИЙ КУНДАЛИГИМ

Соғлиғингиз бирон-бир сабабга кўра ёмонлашганида, тез ёрдам кўрсатиш учун соғлиғингизни доимо назорат қилинг.

Ҳолатингиз стабил бўлганида: кўрсаткичларни ҳафтада камида икки марта ўлчанг.

ЮЕ сабабли аҳволингиз ёмонлашганида (шифохонага ётганингизда): кўрсаткичларни ҳар куни камида 4 ҳафта давомида ўлчанг.

Сана	Тана вазни	АБ (мм.см.уст.)	ЮҚС (зарб/мин)	Толиқиш (ха/йўқ)	Ҳансираш (ха/йўқ)

Менинг кундалик фаоллигимни баҳолаш:

Сиз охириги ҳафта давомида ЮЕ нинг салбий таъсирини қанчалик даражада ҳис эттингиз?

Бажариладиган ишнинг самарадорлиги

9-ҳафта



Уйдаги ишларни бажариш



Оилада ёки ўртоқлар билан мулоқот



Хобби, қизиқишлар



МЕНИНГ ШАХСИЙ КУНДАЛИГИМ

Соғлиғингиз бирон-бир сабабга кўра ёмонлашганида, тез ёрдам кўрсатиш учун соғлиғингизни доимо назорат қилинг.

Ҳолатингиз стабил бўлганида: кўрсаткичларни ҳафтада камида икки марта ўлчанг.

ЮЕ сабабли аҳволингиз ёмонлашганида (шифохонага ётганингизда): кўрсаткичларни ҳар куни камида 4 ҳафта давомида ўлчанг.

Сана	Тана вазни	АБ (мм.см.уст.)	ЮҚС (зарб/мин)	Толиқиш (ха/йўқ)	Ҳансираш (ха/йўқ)

Менинг кундалик фаоллигимни баҳолаш:

Сиз охириги ҳафта давомида ЮЕ нинг салбий таъсирини қанчалик даражада ҳис эттингиз?

Бажариладиган ишнинг самарадорлиги

10-ҳафта



Уйдаги ишларни бажариш



Оилада ёки ўртоқлар билан мулоқот



Хобби, қизиқишлар



