

ਹਫ਼ਤਾਵਾਰ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸ਼ੀਟ **WEEKLY LOG SHEET**

Punjabi March 2006



How you want to be treated.

1ਕੱਪ = 8 ਔਂਸ = 250 ਮੈੱਮ ਐੱਲ

ਨਾਂ: _____ ਟੀਚਾ/ਸ਼ੁੱਕਾ ਭਾਰ _____ ਤਰਲ ਬੰਦਸ਼ _____ ਕੱਪ/ਔਂਸ/ਮੈੱਮ ਐੱਲ _____

ਤਰੀਕ	ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਭਾਰ (ਸਵੇਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ)	ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੁੱਲ ਪੀਤੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ	ਸਰਗਰਮੀ/ਕਸਰਤ (ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਜਾਂ ਫਾਸਲਾ)	ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ/ਦਵਾਈ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ
ਸੋਮਵਾਰ				
ਮੰਗਲਵਾਰ				
ਬੁੱਧਵਾਰ				
ਵੀਰਵਾਰ				
ਸ਼ੁਕਰਵਾਰ				
ਸ਼ਨਿੱਚਰਵਾਰ				
ਐਤਵਾਰ				

ਇਹ ਨੋਟ ਕਰੋ ਕਿ ਅੱਗੇ ਲਿਖੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣ ਹਾਰਟ ਫੇਲੂ ਹੋਣ ਜਾਂ ਤਰਲ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋਣ ਵਿਚ ਬਦਤਰੀ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:
**ਓਪਰੇ ਸਾਹ ਆਉਣਾ, ਭਾਰ ਵਧਣਾ ਜਾਂ ਘਟਣਾ, ਥਕੇਵਾਂ, ਰਾਤ ਨੂੰ ਲੰਮੇ ਪੈਣ ਵੇਲੇ ਓਪਰੇ ਸਾਹ ਆਉਣਾ,
 ਗਿੱਟਾ ਸੁੱਜਣਾ ਜਾਂ ਢਿੱਡ ਵਿਚ ਸੋਜ ਪੈਣਾ ਜਾਂ ਢਿੱਡ ਆਫਰਨਾ।**

Proud sponsor of heart failure patient education materials for St. Paul's Hospital

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਇਕ ਦਿਨ ਵਿਚ ਦੋ ਪੌਂਡ ਜਾਂ ਦੋ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਚਾਰ ਪੌਂਡ ਜਾਂ ਇਕ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ ਪੰਜ ਪੌਂਡ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਹਾਰਟ ਫੰਕਸ਼ਨ ਕਲੀਨਿਕ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

