

استخدم الجدول الموجود أدناه لقياس الوزن وضغط الدم ومعدل ضربات القلب وتسجيل تلك النتائج بانتظام.

ويمكنك بعدها أخذ هذا الجدول عند زيارة الطبيب أو الممرضة ومناقشة أية تغييرات. وإذا لاحظت أية تغييرات كبيرة، يجب عليك مناقشة هذا الأمر مع الطبيب أو الممرضة في أسرع وقت ممكن.

الأحد	السبت	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	القياسات	الشهر
							الوزن كجم	الأسبوع
							ضغط الدم ملم زئبق	من
							معدل ضربات القلب معدل النبضات في الدقيقة	إلى
							الوزن كجم	الأسبوع
							ضغط الدم ملم زئبق	من
							معدل ضربات القلب معدل النبضات في الدقيقة	إلى
							الوزن كجم	الأسبوع
							ضغط الدم ملم زئبق	من
							معدل ضربات القلب معدل النبضات في الدقيقة	إلى
							الوزن كجم	الأسبوع
							ضغط الدم ملم زئبق	من
							معدل ضربات القلب معدل النبضات في الدقيقة	إلى