

Как я могу контролировать высокое артериальное давление?

Полное имя пациента _____ ДАТА РОЖДЕНИЯ _____ КАРТА № _____



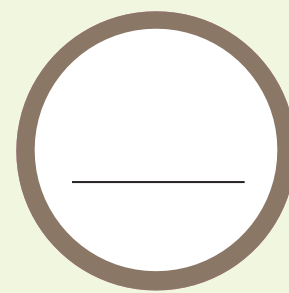
Увеличить количество фруктов и овощей



Быть физически активным



Принять мое лекарство



ДРУГОЕ



Следить за артериальным давлением в домашних условиях



Система поддержки



Ограничить употребление алкоголя и сладких напитков



Бросить курить/вейпинг

Моя цель на следующий месяц: (что я хочу сделать. Например, начать ходить каждый день):

Мой план действий таков (что я хочу сделать прямо сейчас):

Одна вещь, которая может помешать мне достичь цели, и что я буду с этим делать.

Я выполню это задание, чтобы сделать свой успех более вероятным.

Насколько я уверен(а), что смогу достичь этой цели: обвести один вариант

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Совсем не уверен(а)		- Едва			Немного уверен(а)			Очень уверен(а)		Полностью уверен(а)

План последующих действий (как и когда): _____