

# INSUFFISANCE CARDIAQUE – CALENDRIER DE SUIVI DU POIDS

Nom : \_\_\_\_\_

Poids au départ de l'hôpital : \_\_\_\_\_

Mois : \_\_\_\_\_

Poids à domicile (1re pesée) : \_\_\_\_\_

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						

## ZONES DE PRISE EN CHARGE DE LA SANTÉ CARDIAQUE

### ZONE VERTE (AUCUN DANGER)

- Pas de prise de poids
- Pas d'enflure
- Pas d'essoufflements
- Pas de douleur à la poitrine
- Niveau d'activité normal

#### Si vous êtes dans la zone verte :

- Vos symptômes sont bien maîtrisés.

#### Continuez à :

- Prendre vos médicaments selon l'ordonnance;
- Vous peser quotidiennement;
- Suivre votre régime faible en sel et respecter vos restrictions en ce qui a trait aux liquides;
- Respecter les rendez-vous avec votre médecin.

### ZONE JAUNE (ATTENTION!)

- Gain de poids de plus de 2 lb (0,9 kg) en une journée ou de 5 lb (2,3 kg) en une semaine
- Aggravation de la toux
- Aggravation des essoufflements
- Éveil nocturne en raison d'un essoufflement
- Besoin d'oreillers supplémentaires
- Augmentation de l'enflure aux mains ou aux pieds ou des ballonnements
- Tout événement inhabituel préoccupant

#### Si vous êtes dans la zone jaune :

- Un ajustement posologique pourrait être requis.

#### Ce que vous devez faire :

- Appelez : \_\_\_\_\_
- Si le bureau est fermé, appelez la coordonnatrice des soins infirmiers de l'ICUO au 613-696-7000 (faites le 0).

### ZONE ROUGE (ALERTE!)

- Essoufflements que rien ne soulage
- Essoufflements au repos
- Respiration sifflante ou serrement à la poitrine au repos
- Position assise nécessaire pour dormir
- Confusion ou désorientation

#### Ce que vous devez faire si vous êtes dans la zone rouge :

- **Consultez votre médecin sur-le-champ.**
- Si vous n'arrivez pas à joindre votre médecin, présentez-vous au service des urgences le plus près. Veuillez apporter cette feuille.
- Cardiologue : \_\_\_\_\_
- Médecin de famille : \_\_\_\_\_

## PESEZ-VOUS CHAQUE MATIN

- ✓ Après avoir vidé votre vessie;
- ✓ Avec le même poids de vêtements;
- ✓ Avant le déjeuner;
- ✓ À l'aide du même pèse-personne;
- ✓ Et inscrivez votre poids dans le calendrier.

## NOTES

---



---



---



---



---



**Les variations quotidiennes du poids sont le plus souvent dues à la rétention de liquide et non aux calories.**

## CONSEILS POUR GARDER UN CŒUR EN SANTÉ



Assurez-vous de bien comprendre vos médicaments et de les prendre conformément à l'ordonnance.



Suivez un régime faible en sel et respectez les instructions de votre médecin en ce qui a trait aux liquides.



Marchez tous les jours à un rythme confortable. Commencez par de courtes périodes de marche de 5 minutes à la fois et passez progressivement à une durée de marche de 30 minutes.

**VEUILLEZ APPORTER CETTE FEUILLE À VOTRE PROCHAIN RENDEZ VOUS.**