

ITVA : SUIVI DU POIDS ET DES SYMPTÔMES

Nom _____

Mois _____

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

Poids à la sortie de l'hôpital _____

Poids à domicile (1^{re} pesée) _____

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
- Point d'insertion sec, aucun saignement ni enflure

Si vous êtes dans la zone verte :

- Vos symptômes sont bien maîtrisés.

Continuez à :

- Prendre vos médicaments selon l'ordonnance.
- Vous peser chaque jour.
- Suivre votre régime faible en sel.
- Aller à vos rendez-vous médicaux.

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
- Essoufflements qui s'aggravent ou qui vous réveillent la nuit
- Écoulement ou nouvelle bosse au point d'insertion
- Rougeur ou chaleur au point d'insertion
- Augmentation de l'enflure aux mains ou aux pieds, ou ballonnements
- Toute chose inhabituelle qui vous inquiète

Si vous êtes dans la zone jaune :

- Vous avez peut-être besoin de voir un médecin en personne.
- Il faut peut-être ajuster votre médication.

Ce que vous devez faire :

- Appelez le coordonnateur ITVA au 613-696-7000, poste 18826.
- Si le bureau est fermé,appelez la coordonnatrice des soins infirmiers de l'ICUO au 613-696-7000 (faites le 0).

ZONE ROUGE (ALERTE!)

- Perte de conscience soudaine ou étourdissements importants
- Essoufflements que rien ne soulage
- Écoulement de sang abondant ou qui ne s'arrête pas
- Serrement à la poitrine au repos
- Confusion ou désorientation
- Signes et symptômes d'accident vasculaire cérébral (AVC) : affaissement du visage, nouvelle faiblesse d'un côté du corps, difficulté à parler

Si vous êtes dans la zone rouge :

- **Vous devez voir un médecin sur-le-champ.**
- **Appelez le 911.** Apportez 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.
- ✓ Puis inscrivez votre poids dans le calendrier.



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

CONSEILS POUR PRENDRE SOIN DE VOTRE CŒUR



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



Ne cessez pas de prendre vos médicaments même si vous vous sentez mieux.



Si votre état change et si vous avez de nouveaux symptômes, appelez votre médecin avant que la situation ne devienne urgente.



Continuez de suivre le plan d'activité physique que vous aviez commencé à l'hôpital.



Faites de l'exercice tous les jours.