

## 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 chaque jour.
- Suivre votre régime faible en sel et vos restrictions en ce qui a trait aux liquides.
- Vous faire suivre par votre médecin.

## ZONE JAUNE (ATTENTION!)

- Gain de poids de plus de 2 lb (1 kg) en une journée ou de 5 lb (2,3 kg) en une semaine
- Aggravation de la toux
- Essoufflement
- Éveil nocturne en raison d'un essoufflement
- Besoin d'oreillers supplémentaires pour bien dormir
- Augmentation de l'enflure aux mains ou aux pieds, ou ballonnements
- Tout événement inhabituel préoccupant

### Si vous êtes dans la zone jaune :

- Il faudra peut-être modifier la dose de vos médicaments.

### Ce que vous devez faire :

- Appelez l'infirmière du Programme de soutien et de soins palliatifs cardiaques de l'Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa (ICUO) au 613-696-7414 poste 2.
- 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 qui persistent 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.**
- **Autres ressources à consulter (coordonnées plus bas) :**
  - Infirmière du Programme de soutien et de soins palliatifs cardiaques
  - Coordonnatrice des soins infirmiers de l'ICUO
  - Coordonnateur de soins de Services de soutien à domicile et en milieu communautaire (SSDMC)
  - Fournisseur de soins primaires
  - Paramédic communautaire d'Ottawa
- Si c'est conforme à vos objectifs de soins, rendez-vous au service des urgences le plus près. Apportez cette feuille.



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

## CONSEILS POUR VOTRE BIEN-ÊTRE



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.



Choisissez une activité qui vous plaît et essayez de bouger 30 minutes par jour.

## NUMÉROS À APPELER

### Infirmière, Soutien et soins palliatifs cardiaques, ICUO

(Du lundi au vendredi, 8 h – 16 h)  
613-696-7414 poste 2

### Coordonnatrice des soins infirmiers, ICUO

(De soir et de nuit)  
613-696-7000 poste 0

### Médecin, Soutien et soins palliatifs cardiaques, ICUO

613-696-7414 poste 1

### Coordonnateur de soins, SSDMC :

### Paramédic communautaire d'Ottawa :

### Fournisseur de soins primaires :

### Spécialiste des soins palliatifs (local) :

### Pharmacie :

### Procureur/mandataire spécial :

**Le Programme de soutien et de soins palliatifs cardiaques de l'ICUO** est une clinique de consultation externe pour les personnes atteintes d'une maladie cardiaque à un stade avancé et leurs aidants. Il est axé entre autres sur la prise en charge des symptômes, les stratégies d'autosoins, le soutien aux aidants et les discussions sur les objectifs des soins.