



Insuffisance cardiaque – calendrier de suivi du poids

Nom : _____

Poids cible : _____ Max _____ litres/jour de liquides (eau, soupes, jus, etc.)

Limiter l'apport en sodium à 2 000 mg par jour

Veillez apporter ce calendrier à votre prochain rendez-vous.

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

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Inscrivez vos prochains rendez-vous dans ce calendrier.*

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.

Ce que vous devriez faire :

- Prenez vos médicaments selon l'ordonnance;
- Pesez-vous quotidiennement;
- Continuez de respecter l'apport maximal autorisé en sel et en liquides.
- Continuez à vous faire suivre par votre médecin.

Zone jaune (attention!)

Consultez votre médecin dans les cas suivants :

- Gain de poids d'au moins 2 lb en une journée ou d'au moins 5 lb 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.

À faire :

- Appelez votre cardiologue ou votre médecin de famille.

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

Si vous êtes dans la ZONE ROUGE

À faire :

- **Consultez votre médecin sur-le-champ.**
- Si vous n'arrivez pas à le joindre, présentez-vous au service des urgences le plus près. **Veillez 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.

Conseils pour garder un cœur en santé

- Connaissez bien vos médicaments et prenez-les conformément à l'ordonnance. Continuez à les prendre même si vous vous sentez mieux.
- Suivez un régime faible en sel et respectez l'apport maximal autorisé en liquides.
- Présentez-vous à vos rendez-vous de suivi.
- 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.
- Si présentez des symptômes, appelez votre médecin avant que la situation ne devienne urgente.

Nom de la patiente ou du patient :

Veillez fournir les renseignements suivants :

Nom de votre personne-ressource (parent, ami)

Numéro de téléphone (maison)

Numéro de téléphone (cellulaire)

Médecin de famille

Numéro de téléphone

Pharmacie

Numéro de téléphone

Cardiologue

Numéro de téléphone

Autre (précisez)

Numéro de téléphone
