

Zones d'insuffisance cardiaque (Heart Failure Zones)

Vérifiez
votre poids
tous les
jours

- ♥ Pesez-vous le matin avant le petit déjeuner, après avoir vidé votre vessie. Notez-le. Comparez votre poids d'aujourd'hui à celui d'hier.
- ♥ Suivez les instructions de votre fournisseur de soins de santé concernant la quantité de liquide à boire.
- ♥ Prenez votre médicament en suivant scrupuleusement les recommandations de votre médecin.
- ♥ Vérifiez si vos pieds, chevilles, jambes et estomac sont enflés.
- ♥ Évitez l'excès de sel en cuisinant à la maison et en limitant les aliments transformés.
- ♥ Équilibrez les périodes d'activité et de repos.



Dans quelle zone d'insuffisance cardiaque êtes-vous aujourd'hui?

Zone
de
sécurité

TOUT EST BEAU – Cette zone est votre objectif!

Vos symptômes sont sous contrôle et vous n'avez :

- Pas de nouvel essoufflement ou d'aggravation de l'essoufflement.
- Pas de gêne, de pression ou de douleur thoracique.
- Pas de gonflement nouveau ou croissant dans les pieds, les chevilles, les jambes ou l'estomac.
- Pas de gain de poids supérieur à 2 kg (4 lb) après deux jours d'affilée ou 2,5 kg (5 lb) en 1 semaine.



Zone
de
vigilance

ATTENTION – Cette zone est une mise en garde

Appelez votre fournisseur de soins de santé si vous avez l'un des symptômes suivants :

- ▲ Un gain de poids supérieur à 2 kg (4 lb) après deux jours d'affilée ou 2,5 kg (5 lb) en 1 semaine.
- ▲ Vous avez des vomissements et/ou des diarrhées qui durent plus de deux jours.
- ▲ Vous vous sentez plus essoufflé(e) que d'habitude.
- ▲ Vous notez un gonflement croissant dans les pieds, les chevilles, les jambes ou l'estomac.
- ▲ Vous avez une toux sèche et quinteuse.
- ▲ Vous vous sentez plus fatigué(e) et n'avez pas l'énergie nécessaire pour accomplir les activités quotidiennes.
- ▲ Vous avez des étourdissements ou des sensations de vertige, et ceci est nouveau pour vous.
- ▲ Vous vous sentez mal à l'aise, comme si quelque chose n'allait pas.
- ▲ Vous avez du mal à respirer lorsque vous êtes allongé(e).
- ▲ Vous devez dormir assis ou avec des oreillers supplémentaires.



Fournisseur de soins de santé _____ Numéro de téléphone du bureau _____

Zone
de
danger

URGENCE – Cette zone signifie qu'il faut agir vite

Allez à la salle d'urgence ou composez le 911 si l'une des situations suivantes se présente :

- Vous avez du mal à respirer.
- Votre essoufflement ne disparaît pas lorsque vous êtes immobile.
- Vous avez un rythme cardiaque rapide qui ne ralentit pas lorsque vous vous reposez.
- Vous avez des douleurs à la poitrine qui ne disparaissent pas avec le repos ou les médicaments.
- Vous avez du mal à penser clairement ou vous vous sentez désorienté(e).
- Vous avez perdu connaissance.

