

Vérifiez votre poids chaque jour

- ♥ Pesez-vous chaque matin avant le déjeuner. Prenez note du poids relevé. Comparez votre poids d'aujourd'hui à celui d'hier.
- ♥ Limitez votre quantité totale de liquides consommés à environ 6 à 8 verres par jour. (6 à 8 verres équivalents à 1 500 à 2 000 ml ou 48 à 64 oz)
- ♥ Prenez vos médicaments exactement comme votre médecin vous l'a prescrit.
- ♥ Examinez vos pieds, chevilles, jambes et estomac à la recherche de signes d'enflure.
- ♥ Consommez des aliments avec peu de sel ajouté ou sans sel.
- ♥ Équilibrez vos périodes d'activité avec des périodes de repos.



Dans quelle zone d'insuffisance cardiaque êtes-vous aujourd'hui? Verte, jaune, ou rouge



FEU VERT – Cette zone est votre objectif!

Vos symptômes sont sous contrôle.

Vous n'éprouvez :

- aucun essoufflement;
- aucune gêne, pression ou douleur au niveau de la poitrine;
- aucune enflure ou hausse de celle-ci au niveau des pieds, chevilles, jambes ou estomac.
- aucune prise de poids de plus de 4 lb (2 kg) en l'espace de 2 jours de suite ou 5 lb (2,5 kg) en 1 semaine.



VIGILANCE – Cette zone est une mise en garde

Appelez votre prestataire de soins de santé (p.ex. médecin ou infirmière) si vous ressentez un quelconque des symptômes suivants :

- ▲ vous subissez une prise de poids de plus de 4 lb (2 kg) en l'espace de 2 jours de suite ou 5 lb (2,5 kg) en 1 semaine;
- ▲ vous vomissez ou avez de la diarrhée pendant plus de deux jours;
- ▲ vous êtes à court de souffle plus qu'à l'habitude;
- ▲ vous remarquez de l'enflure croissante dans vos pieds, chevilles, jambes ou estomac;
- ▲ vous éprouvez une toux sèche et quinteuse;
- ▲ vous ressentez une fatigue accrue et n'avez pas l'énergie pour faire vos activités quotidiennes;
- ▲ vous avez des sensations d'étourdissement ou de vertiges que vous ne ressentiez pas auparavant;
- ▲ vous vous sentez mal à l'aise, comme si quelque chose n'allait pas;
- ▲ vous éprouvez de plus en plus de difficulté à respirer lorsque vous êtes allongé;
- ▲ vous trouvez qu'il vous est plus facile de dormir en ajoutant des oreillers ou en vous redressant sur une chaise.



Prestataire de soins de santé _____ N° de téléphone du bureau _____



URGENCE – Cette zone est un appel à agir vite

Présentez-vous à la salle d'urgence d'un hôpital ou appelez le 9-1-1 si vous souffrez de un quelconque des troubles suivants :

- vous éprouvez des difficultés à respirer;
- vous avez des essoufflements qui ne diminuent pas lorsque vous restez assis;
- vous ressentez des battements de cœur rapides qui ne ralentissent pas lorsque vous vous reposez;
- vous éprouvez une douleur persistante dans la poitrine qui n'est pas atténuée par le repos ou la prise de médicaments;
- vous avez de la difficulté à penser clairement ou vous êtes confus;
- vous vous êtes évanoui.

