

Zones d'insuffisance cardiaque

Apportez cette fiche pour en discuter lors des rendez-vous de votre proche.

Utilisez ces questions pour déterminer la zone dans laquelle votre proche se trouve aujourd'hui.

- Quel est son **poids** aujourd'hui?
- Y a-t-il un changement dans sa **respiration**?
- Avez-vous noté des difficultés à participer à des **activités quotidiennes habituelles**?
- Avez-vous **remarqué de l'enflure** dans les pieds, les chevilles, les jambes ou le ventre? Cette enflure est-elle plus importante qu'à l'habitude (a-t-il p. ex. de la difficulté à mettre ses chaussures ou à attacher ses pantalons au niveau du ventre)?
- La personne s'est-elle plainte de **douleurs thoraciques**? Est-ce nouveau ou plus fréquent?
- Avec combien **d'oreillers** la personne dort-elle la nuit? Doit-elle dormir dans un fauteuil de type « lazy boy »?
- Comment est son **appétit**? Cela constitue-t-il un changement?



Pesez-vous à la même heure chaque jour.



Limitez le sel à 2 000 mg/jour (moins de 1 c. à thé) et évitez les aliments transformés.



Pas plus de **6 à 8 tasses** de liquide par jour (incluant l'eau, les boissons et la soupe).

ZONE VERTE

- Aucun changement de poids
- Peut effectuer les activités quotidiennes comme d'habitude
- Aucun nouveau gonflement des pieds, des chevilles, des jambes ou du ventre

TOUT EST NORMAL

Continue ses activités comme à l'habitude

ZONE JAUNE

- 1 kg (2 lb) de gain/perte de poids en une journée
- 2 à 3 kg (5 lb) de gain/perte de poids en une semaine
- Essoufflement accru ou apparition de ce symptôme
- Essoufflement qui s'aggrave en position couchée ou qui cause le réveil de la personne
- Nouvelle enflure des pieds, des chevilles, des jambes ou du ventre
- Se sent faible et fatigué

ZONE D'AVERTISSEMENT

Appeler un médecin

ZONE ROUGE

- Difficulté à respirer ou ne peut reprendre son souffle
- Le cœur s'emballe
- Ne peut penser clairement ou est confus
- Se sent étourdi
- Ressent une douleur thoracique soudaine qui ne disparaît pas

ZONE D'URGENCE



Appelez le 911

JOURNAL DE POIDS QUOTIDIEN

REMARQUE : SI VOUS PRENEZ DEUX (2) LIVRES EN UNE JOURNÉE OU CINQ (5) LIVRES EN UNE SEMAINE, VEUILLEZ APPELER VOTRE MÉDECIN AUJOURD'HUI.

Apportez cette fiche pour en discuter lors des rendez-vous de votre proche.

NOM		
MOIS, ANNÉE		
DATE	POIDS	ZONE D'INSUFFISANCE CARDIAQUE