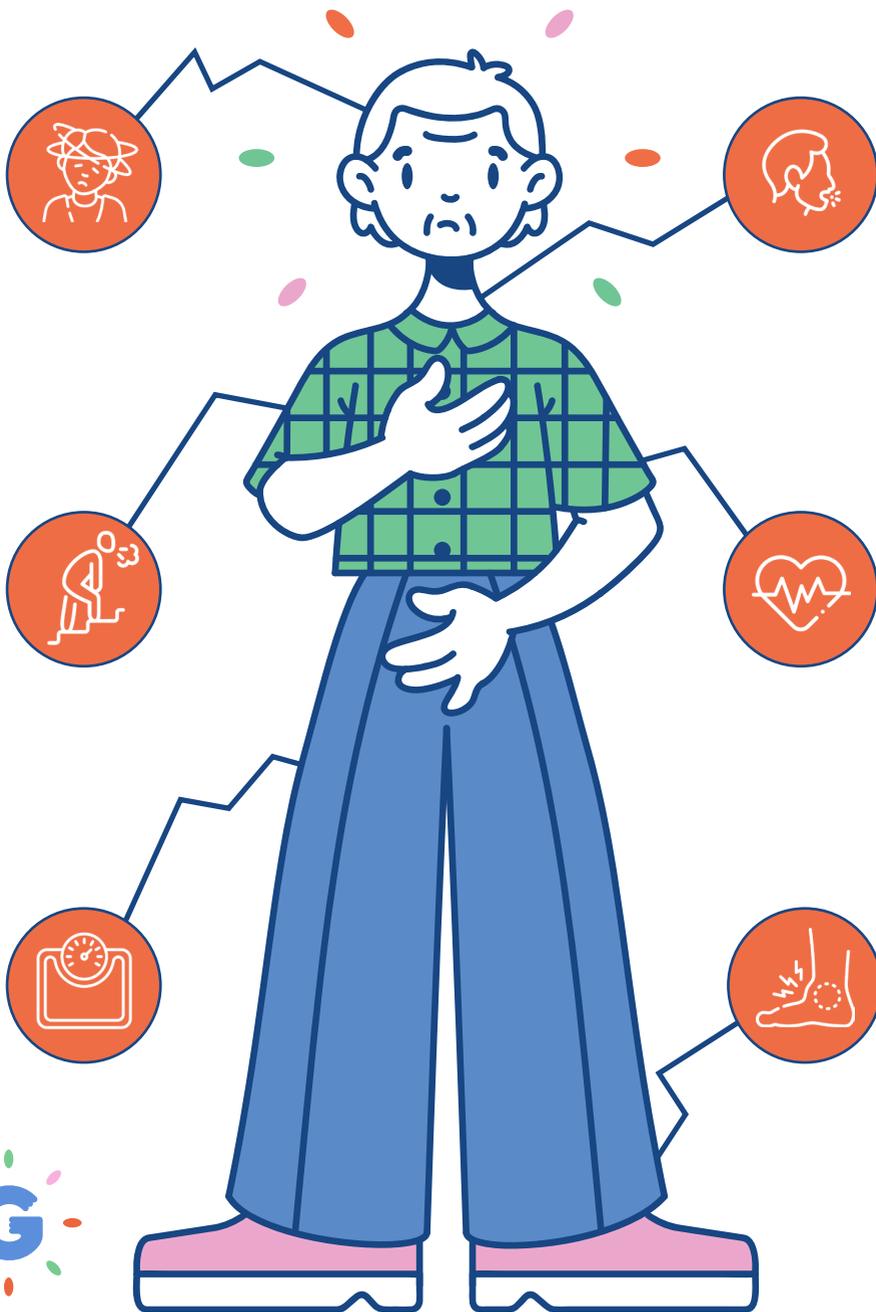


# LES SIGNES D'ALERTE DE L'INSUFFISANCE CARDIAQUE



Je préviens mon médecin ou tout autre professionnel qui m'entoure dès l'apparition d'un ou de plusieurs de ces signes d'alerte, ou si mon poids **augmente de 2 kg ou plus en 3 jours**.

|   |  |  |
|---|--|--|
|    | <b>FATIGUE / VERTIGES</b>                | « J'ai la tête qui tourne, des troubles de la vision (étoiles dans les yeux), je suis plus fatigué que d'habitude »  |
|    | <b>TOUX</b>                              | « Je tousse plus que d'habitude, ça me réveille la nuit »  |
|    | <b>RYTHME CARDIAQUE</b>                  | « Aujourd'hui, j'ai l'impression que mon coeur bat plus vite »   |
|    | <b>GÊNE POUR RESPIRER / ESSOUFLEMENT</b> | « Je me sens plus limité que d'habitude dans mes activités physiques (sortir le chien, monter les escaliers, aller chercher le pain) »<br>« J'ai eu besoin d'un oreiller supplémentaire pour mieux respirer et dormir la nuit dernière »<br>« J'ai eu une gêne respiratoire plus forte que d'habitude la nuit dernière » |
|  | <b>OEDÈME / GONFLEMENT</b>               | « Mes chevilles, mes pieds ou mes jambes sont plus enflés que d'habitude »   |
|  | <b>POIDS</b>                             | Je surveille mon poids et le note dans mon tableau de suivi, et j'alerte s'il augmente de 2 kilos ou plus en 3 jours   |
|  | <b>SIGNES INHABITUELS</b>                | « J'ai la diarrhée, j'ai des douleurs thoraciques, je suis malade, j'ai plus de 38,5°C de fièvre »   |

# FEUILLE DE SUIVI DES SYMPTÔMES DE L'INSUFFISANCE CARDIAQUE

Je me surveille régulièrement – Je me pèse **3 fois** par semaine  
Je note les symptômes qui me gênent au quotidien.

Mon médecin traitant : .....



FATIGUE /  
VERTIGES

TOUX

RYTHME  
CARDIAQUE

GÊNE POUR RESPIRER  
/ ESOUFFLEMENT

OEDÈME  
/ GONFLEMENT

POIDS

OUI NON

OUI NON

OUI NON

OUI NON

OUI NON

1<sup>ÈRE</sup> FOIS 2<sup>ÈME</sup> FOIS 3<sup>ÈME</sup> FOIS

SEMAINE

SEMAINE

SEMAINE

SEMAINE

SEMAINE

KG



SIGNES  
INHABITUELS