



## CHAQUE JOUR

### CHAQUE JOUR

- Pesez-vous le matin avant le déjeuner. Notez votre poids et comparez-le avec celui de la veille.
- Ne consommez pas plus de six à huit verres de liquide par jour au total (1 500 à 2 000 ml, ou 48 à 64 oz).
- Prenez vos médicaments exactement comme votre médecin les a prescrits.
- Examinez vos pieds, vos chevilles, vos jambes et votre estomac pour voir s'ils enflent.
- Consommez des aliments contenant peu ou pas de sel.
- Établissez un équilibre entre les périodes d'activité et de repos.



## DANS QUELLE ZONE ÊTES-VOUS AUJOURD'HUI?

## VERT ZONE DE SÉCURITÉ

### FEU VERT - Cette zone est votre objectif!

Vos symptômes sont maîtrisés. Vous n'avez :

- Aucun essoufflement.
- Aucun inconfort, pression ou douleur dans la poitrine.
- Aucune enflure des pieds, des chevilles, des jambes ou de l'estomac.
- Aucun gain de poids de plus de 2 kg (4 lb) sur une période de deux jours consécutifs ou de 2,5 kg (5 lb) au cours d'une semaine.



## JAUNE ZONE DE PRUDENCE

### ATTENTION - Cette zone est un avertissement

Communiquez avec votre dispensateur de soins de santé (p. ex. médecin ou infirmier) si vous présentez l'un des symptômes suivants :

- Gain de poids de plus de 2 kg (4 lb) sur une période de deux jours consécutifs ou de 2,5 kg (5 lb) au cours d'une semaine
- Vomissements ou diarrhée qui durent plus de deux jours
- Essoufflement pire qu'à l'ordinaire.
- Augmentation de l'enflure des pieds, des chevilles, des jambes ou de l'estomac
- Toux quinteuse sèche
- Fatigue plus grande qu'à l'ordinaire et manque d'énergie pour accomplir vos tâches quotidiennes
- Faiblesse ou étourdissement, ce qui est nouveau pour vous
- Inconfort (vous ne vous sentez pas très bien)
- Respiration plus difficile en position couchée
- Sommeil plus facile avec plusieurs oreillers ou dans un fauteuil



Dispensateur de soins de santé : \_\_\_\_\_ Numéro de téléphone : \_\_\_\_\_

## ROUGE ZONE DE DANGER

### URGENCE - Cette zone signifie qu'il faut agir rapidement!

Rendez-vous au service des urgences ou composez le 9-1-1 si vous présentez l'un des symptômes suivants :

- Difficulté à respirer
- Essoufflement qui ne disparaît pas lorsque vous êtes assis sans bouger
- Battements rapides du cœur qui ne ralentissent pas lorsque vous êtes au repos
- Douleur à la poitrine qui ne disparaît pas avec du repos ou des médicaments
- Difficulté à penser clairement ou confusion
- Antécédents d'évanouissements

