

## Information quotidienne sur le poids

Nom du patient : \_\_\_\_\_ Clinique de la fonction cardiaque ou cabinet du médecin : \_\_\_\_\_

Dispensateur de soins de santé : \_\_\_\_\_ Numéro de téléphone de la personne-ressource : \_\_\_\_\_

### Vérifiez votre poids tous les jours

#### Pourquoi?

- Vérifier son poids tous les jours permet de savoir si les liquides s'accumulent dans le corps.
- Lorsqu'une quantité excessive de liquide s'accumule dans le corps, votre cœur travaille plus fort.
- Si vous signalez rapidement un gain de poids à votre dispensateur de soins de santé, il peut vous aider à éviter que votre insuffisance cardiaque s'aggrave ou que vous soyez hospitalisé.



Si votre poids augmente de :

- Plus de 2 kg (4 lb) en deux jours, ou
- Plus de 2,5 kg (5 lb) en 1 semaine



Vous accumulez des liquides.

Vous devez communiquer avec votre dispensateur de soins de santé.

Pour obtenir d'autres renseignements, veuillez consulter la feuille d'information

« **Zones d'insuffisance cardiaque** ».

#### Quand

- À la même heure chaque jour
- De préférence avant le déjeuner

#### Comment

- Après avoir uriné
- En portant la même quantité de vêtements

## Inscrivez votre poids dans le calendrier joint

(ou selon votre propre méthode en utilisant un carnet ou un ordinateur).

**N'oubliez pas d'apporter vos données lors de votre prochain rendez-vous médical.**

**Votre « poids sec » (lorsque vous n'avez pas une quantité excessive de liquides dans le corps) : \_\_\_\_\_**

Inscrivez votre poids chaque jour et comparez-le avec celui de la veille.

Mois _____						
DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI