

Le suivi de votre état de santé est important pour maintenir votre cœur en santé et orienter les changements à apporter à vos habitudes de vie ou à votre programme de soins.

Nom

Date _____

Médecin

Contact

An illustration of a person's arm and hand. A blue blood pressure cuff is wrapped around the upper arm. A blue tube connects the cuff to a red digital blood pressure monitor. The monitor has a small screen showing a heart rate symbol and some numbers. Two small red hearts are floating above the cuff. The background is a light pink circle.

Ma tension artérielle normale se situe entre _____ / _____ et _____ / _____ mmHG

Ma fréquence cardiaque normale se situe entre _____ et _____ battements par minute.

Mon poids normal se situe entre _____ et _____ kg

Tenez un registre de tous les médicaments que vous prenez (sur ordonnance ou en vente libre), de même que des vitamines et autres remèdes à base de plantes. Assurez-vous de le montrer à votre médecin lors de votre prochain rendez-vous.

[illegible]

VÉRIFICATEUR DE SYMPTÔMES

Si vous présentez une insuffisance cardiaque qui est nouvelle ou qui s'aggrave, vous pourriez éprouver certains de ces symptômes. Communiquez avec votre fournisseur de soins de santé si vous éprouvez l'un ou l'autre des symptômes suivants:



☐ ESSOUFFLEMENT, particulièrement en position allongée



☐ BALLONNEMENT ou perte ou MODIFICATION DE L'APPÉTIT



☐ BESOIN FRÉQUENT D'URINER la nuit



☐ CONFUSION, difficulté à penser ou sensation de vertige



☐ FATIGUE, perte d'énergie ou épuisement



☐ TOUX OU SYMPTÔMES DU RHUME persistant pendant plus d'une semaine - toux chronique ou respiration sifflante



☐ ENFLURE DES CHEVILLES, des pieds, des jambes, du sacrum (bas de la colonne vertébrale) ou de l'abdomen (ventre)



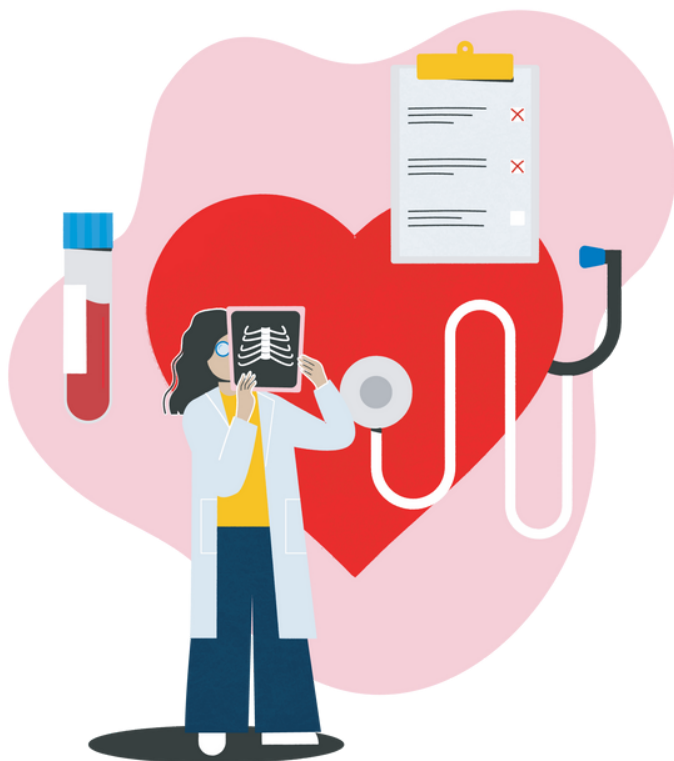
☐ HAUSSE SOUDAIN DU POIDS de plus de 1,5 kg (3 lb) sur une période de 1 à 2 jours, ou de 2,5 kg (5 lb) dans une même semaine

VACCINATIONS POUR LES PATIENTS CARDIAQUES



Si vous souffrez d'une maladie cardiaque, votre système immunitaire peut être affaibli, et les infections peuvent entraîner de graves complications. Les vaccins peuvent contribuer à vous protéger contre des maladies évitables, à réduire le risque de complications graves et à préserver la santé de votre cœur. Discutez avec votre médecin des vaccins qui vous conviennent.

TESTS PERMETTANT DE DIAGNOSTIQUER ET DE SURVEILLER L'INSUFFISANCE CARDIAQUE



- **PRISES DE SANG** - pour vérifier si quelque chose dans votre sang pourrait indiquer que vous souffrez d'une insuffisance cardiaque et pour évaluer votre réponse au traitement, y compris tout effet secondaire des médicaments
- **ÉLECTROCARDIOGRAMME (ECG)** - examen permettant d'enregistrer l'activité électrique de votre cœur afin de détecter d'éventuels problèmes
- **ÉCHOCARDIOGRAMME** - examen par ultrasons au cours duquel des ondes sonores sont utilisées pour examiner votre cœur et évaluer sa capacité de pompage
- **TESTS RESPIRATOIRES** - vous pourriez devoir souffler dans un tube pour déterminer si un problème pulmonaire pourrait être à la source de votre essoufflement; les tests les plus courants comprennent la spirométrie et le débit expiratoire de pointe
- **RADIOGRAPHIE THORACIQUE** - pour vérifier si le cœur est plus gros qu'il devrait l'être, si de l'eau se trouve dans les poumons (un signe d'insuffisance cardiaque) ou si une maladie pulmonaire pourrait causer vos symptômes
- **SCINTIGRAPHIE** - examen permettant d'évaluer la capacité de pompage de votre cœur et de déterminer si vos symptômes sont attribuables à un blocage des artères

Visitez [Heartlife.ca](https://heartlife.ca) pour en savoir plus et obtenir le soutien dont vous avez besoin pour mieux gérer votre maladie du cœur.