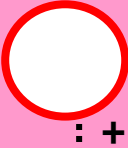
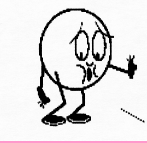
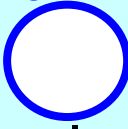
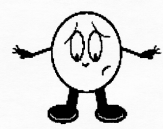
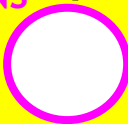




Comment dépister les signes d'alerte de l'insuffisance cardiaque ?

♥ Les 4 signes d'alerte principaux sont :

ESSOUFLEMENT 			J'évalue mon degré d'essoufflement dans les activités de la vie quotidienne
PRISE DE POIDS OEDEMES 			Je me pèse 2 fois par semaine
FATIGUE à l'EFFORT 			Je fais un test de marche de 6 minutes
PALPITATIONS 			Je prends mon pouls de temps en temps
SCORE D'ALERTE	Voir l'utilisation du <i>SurviCARD®</i>		



JE CALCULE MON SCORE *SurviCARD®*

ESSOUFFLEMENT 	1 Je ne suis pas essoufflé(e) Je dors à plat	2 Je suis essoufflé(e) pour 2 Etages, marche en côte, port de panier, pousser de caddy Je dors à plat	3 Je suis essoufflé(e) pour 1 Etages, pour des petits efforts de la vie quotidienne (se laver, s'habiller, marcher à plat) Je dors avec 1 oreiller	4 Je suis essoufflé(e) ou au repos Je dors avec 2 oreillers Je tousse la nuit
PRISE DE POIDS OEDEMES 	1 Mon poids est stable Je n'ai pas d'oedème	2 J'ai pris du poids : moins de 1 Kg. J'ai les chevilles enflées	3 J'ai pris du poids : entre 1 et 3 Kg. J'ai les jambes enflées jusqu'à hauteur de chaussette	4 J'ai pris du poids : plus de 3 Kg. J'ai les jambes enflées jusqu'aux genoux
FATIGUE L'EFFORT 	1 Je ne suis pas fatigué(e). Je marche 500 mètres en 6 minutes	2 Je suis un peu fatigué(e). Je marche 300-400 mètres en 6 minutes	3 Je suis fatigué(e). Je marche 200-300 mètres en 6 minutes	4 Je suis très fatigué(e). Je marche moins de 200 mètres en 6 minutes
PALPITATIONS 	1 Je n'ai pas de palpitation Mon pouls est régulier et inférieur à 85 BPM	2 Mon pouls est entre 80 et 100 BPM. Mon pouls est régulier	3 Mon pouls est entre 80 et 100 BPM. Mon pouls est <u>irrégulier</u>	4 Mon pouls est supérieur à 100 BPM. Mon pouls est <u>irrégulier</u>
SCORE 	Vous additionnerez les quatre chiffres des quatre situations pour obtenir le score des SIGNES D'ALERTE. De ce score découlera l'attitude que vous devrez adopter.			
	De 4 à 7		De 8 à 10	
			Au-delà de 10	
ATTITUDE	STABLE		↑ Diurétiques + Se Peser tous les jours	
			Appeler votre Médecin	