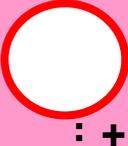
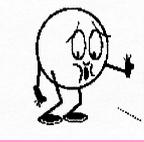
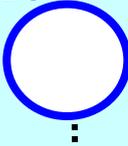
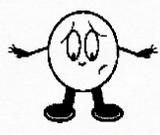


Comment dépister les signes d'alerte de l'insuffisance cardiaque ?

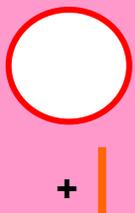
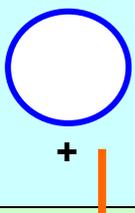
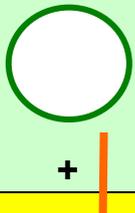
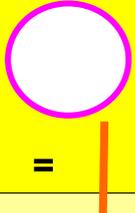
♥ Les 4 signes d'alerte principaux sont :

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



FICHE MÉMO N°5

JE CALCULE MON SCORE *Survivance APD®*

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