

LES SIGNES D'ALERTE : CE QUE JE SURVEILLE

Essoufflement



J'ai besoin de rajouter des oreillers pour dormir

La montée d'escaliers devient difficile

La position allongée me coupe la respiration

J'ai des crachats mousseux/rosés

Je prends **RAPIDEMENT** RDV chez mon médecin

J'appelle le **SAMU**
☎ 15 ou 112

Poids



J'ai pris **2 Kilos** en **2 jours**

J'ai pris **5 Kilos** en **1 semaine**

Je prends **RAPIDEMENT** RDV chez mon médecin

Oedèmes



La marque de mon pouce persiste si j'appuie fort sur ma cheville

Mes chevilles sont gonflées dès le matin

Je me sens serré à la taille, J'ai besoin de desserrer ma ceinture

Je prends **RAPIDEMENT** RDV chez mon médecin

Fatigue



Je me sens fatigué même au repos

Je manque d'énergie pour faire mes activités habituelles

Je prends **RAPIDEMENT** RDV chez mon médecin

Je pense également à surveiller les signes suivants...

Appétit



J'ai moins d'appétit, J'ai des nausées, Je me sens ballonné

Je prends **RAPIDEMENT** RDV chez mon médecin

Battements du cœur



Je ressens des palpitations inhabituelles

Les palpitations s'intensifient, me donnent des vertiges

J'appelle le **SAMU**
☎ 15 ou 112

Douleurs



Je ressens une douleur **INTENSE** et **PERSISTANTE** dans la poitrine

J'appelle le **SAMU**
☎ 15 ou 112