Votre allié quotidien pour un suivi serein sous anticoagulant

Pourquoi tenir ce carnet ?

- Anticiper les variations de poids liées à votre traitement.
- Identifier rapidement les symptômes inhabituels (essoufflement, œdèmes, fatigue).
- Apporter des données précises et factuelles lors de vos consultations médicales.
- Mieux comprendre l'impact de votre alimentation sur votre équilibre de santé.

Suivi quotidien : Poids et Symptômes

- Date et heure de la pesée (à jeun, idéalement le matin).
- Poids relevé en kilogrammes.
- Symptômes observés : présence d'œdèmes (chevilles gonflées), essoufflement au repos ou à l'effort.
- Signes d'alerte : saignements de nez, gencives, ou apparition d'hématomes sans choc.

Journal alimentaire simplifié

- Notez vos repas principaux pour identifier les variations d'appétit.
- Surveillez votre consommation de légumes verts à feuilles (riches en vitamine K) pour une stabilité optimale.
- Notez votre consommation d'eau quotidienne.
- Indiquez tout changement majeur dans vos habitudes alimentaires.

Préparation de votre prochaine consultation

- Listez vos questions sur les effets secondaires ressentis.
- Notez tout changement de dosage ou oubli de prise survenu depuis le dernier rendez-vous.
- Préparez la liste de vos autres traitements en cours (y compris compléments alimentaires).
- Notez les dates de vos derniers examens de coagulation (INR).