



Mon récapitulatif à imprimer

■ MES 6 GESTES ESSENTIELS CHAQUE JOUR

- Mettre mes bas AVANT de me lever
 - GUTRON® à horaires fixes + attendre 1h
- Me lever en 3 étapes : allongé → assis → debout
- Boire régulièrement
 - Dormir avec lit incliné 10–15°
 - JAMAIS seul la nuit

Je peux me lever 1h après chaque prise de GUTRON®.

■ MES HORAIRES GUTRON® (à remplir)

Matin	Milieu matinée	Après-midi 1	Après-midi 2
_____ h	_____ h	_____ h	_____ h

■ MES NUMÉROS D'URGENCE

Centre Amylose	01.49.81.22.53
Mon cardiologue	_____
Mon médecin traitant	_____
SAMU	15

■ Message d'espoir

Vivre avec une dysautonomie n'est pas facile.
Il faut changer ses habitudes, accepter de l'aide, être rigoureux et patient.

Mais il est possible de vivre bien.
Avec le bon traitement, les bonnes habitudes et le soutien de votre équipe et de vos proches,
vous pouvez retrouver une qualité de vie acceptable.

Vous n'êtes pas seul. Des milliers de patients vivent la même situation.
Des équipes spécialisées vous accompagnent.

Courage ! ■