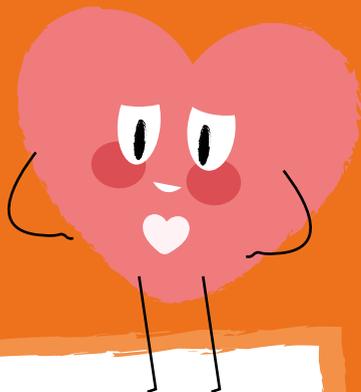




Mieux vivre avec mon insuffisance cardiaque



- J'**apprends** à vivre avec ma maladie

- Je **sais** pratiquer l'autosurveillance

- Je **suis** mon évolution

- Je **sais** comment réagir en cas de besoin

- Je **sais** à qui m'adresser

1. ACCEPTER ET M'ADAPTER À MA MALADIE

Les études montrent aujourd'hui que l'anxiété et la dépression peuvent favoriser l'apparition ou la récurrence d'une maladie cardiovasculaire.

Aussi, votre insuffisance cardiaque peut entraîner de grands changements dans votre rythme de vie, votre alimentation, vos revenus, vos relations...

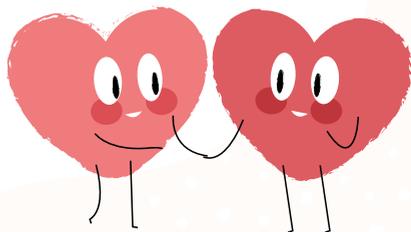
Ces changements peuvent engendrer à leur tour de la dépression et des peurs. Cela est bien légitime. Cependant, si ce mal être persiste, il est important d'y être attentif, d'y réagir et de prendre soin de vous pour préserver votre santé.

Pour votre santé, mais aussi pour votre moral et l'estime de vous-même, il est important de garder des activités, des responsabilités, tout en respectant vos limites.

DEMANDEZ DU SOUTIEN

Vous ne devez pas affronter votre insuffisance cardiaque seul. Des personnes peuvent vous aider :

- ✔ **Votre entourage** peut vous soutenir pour vous permettre de supporter votre maladie au quotidien et vous encourager dans vos efforts.
- ✔ **Un(e) psychologue** peut vous aider si vous avez des difficultés à accepter votre diagnostic, si vous souffrez de dépression, d'anxiété, de troubles du sommeil, si vous avez du mal à vous exprimer (colère, tristesse...), si vous rencontrez des problèmes dans vos relations ou dans votre vie sexuelle, si vous vous sentez seul, ou tout simplement si vous en ressentez le besoin.
- ✔ Rencontrer **des personnes souffrant de la même maladie** peut également vous aider à vous sentir moins seul et mieux compris.
- ✔ Votre **médecin traitant**, qui vous connaît bien, peut également vous apporter du soutien.

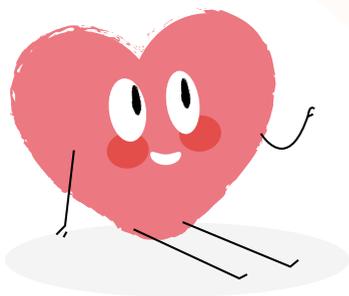


2. PARTIR EN VACANCES

Pour pouvoir profiter de vos vacances au maximum et en toute sécurité, suivez ces quelques conseils :



- ✓ Partez en voyage uniquement quand votre état est stable et choisissez votre destination en fonction de votre état
- ✓ Évitez les pays aux conditions climatiques extrêmes (très chaud ou très froid) ou les hautes altitudes
- ✓ Choisissez un mode de transport confortable (avion...)
- ✓ Gardez vos médicaments avec vous (pas dans la soute de l'avion, par exemple)
- ✓ N'interrompez pas votre traitement
- ✓ Restez à l'ombre ou à l'intérieur s'il fait très chaud, très humide ou très venteux
- ✓ Continuez de surveiller vos symptômes et votre alimentation (pauvre en sel)
- ✓ Veillez à adapter votre consommation de boissons en fonction de la chaleur
- ✓ Appelez votre équipe médicale si nécessaire, même en vacances



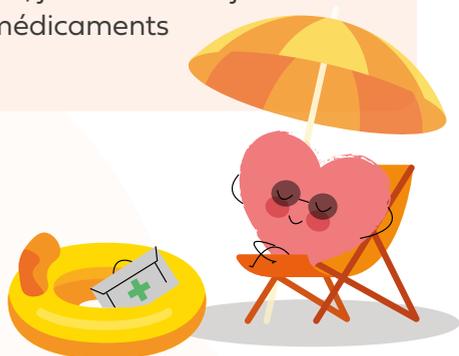
MA CHECK-LIST POUR DES VACANCES EN TOUTE SÉRÉNITÉ !

À FAIRE MOI-MÊME

- Je prends une bonne assurance annulation et rapatriement
- J'identifie un médecin, un pharmacien ou un hôpital sur place
- Je pense à emporter suffisamment de médicaments
- J'emporte la liste complète de mes médicaments

À VOIR AVEC MON MÉDECIN

- Je prévois un rendez-vous avant mon départ
- Je demande un courrier que je garderai dans mon portefeuille
- Je demande si j'ai besoin de vaccins
- En fonction de mes symptômes, je demande s'il faut augmenter ma dose de diurétiques
- En cas de décalage horaire, je demande si je dois adapter la prise de mes médicaments



3. AVOIR UNE VIE SEXUELLE ÉPANOUIE

Il est tout à fait possible de continuer à avoir une activité sexuelle en étant en insuffisance cardiaque.

L'activité sexuelle a le même effet sur votre corps que de marcher rapidement ou de monter des escaliers.

Pour favoriser une sexualité satisfaisante, il est important de respecter une bonne hygiène de vie (pratiquer une activité physique, bien dormir, éviter le tabac ou l'alcool...)

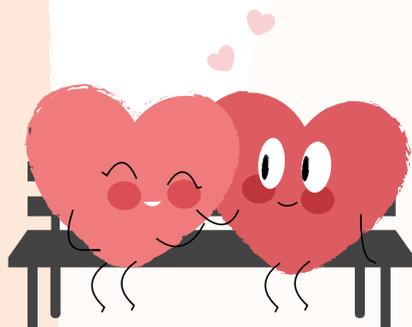
JE CONSTATE UNE DIMINUTION DE MES CAPACITÉS SEXUELLES

C'est possible car votre cœur envoie moins de sang à vos organes génitaux.

Chez l'homme, certains médicaments peuvent également interférer avec la capacité sexuelle.

Pour préserver votre vie sexuelle, vous pouvez :

- ✓ Privilégiez les caresses, les massages ainsi que les positions moins actives;
- ✓ Demander de l'aide à un(e) professionnel (le)
- ✓ Parler à votre médecin de la possibilité de prendre des médicaments contre les problèmes d'érection



4. PRENDRE SOIN DE SOI

AUTOTEST



> écrivez les bonnes réponses

LES SIGNES QUI DOIVENT M'ALERTER SONT :

.....

.....

.....

.....

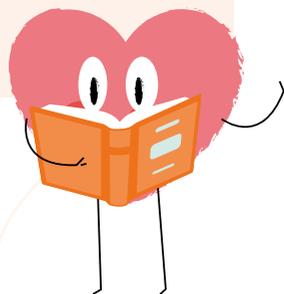
COMMENT DOIS-JE RÉAGIR ?

.....

.....

.....

.....



Je pratique l'autosurveillance

JE ME SURVEILLE GRÂCE À LA TECHNIQUE EPON/EPOF :

Les 4 signaux d'alerte

EPOF



ESSOUFFLEMENT



PRISE DE POIDS



OEDÈMES



FATIGUE

Les 4 règles de vie

EPON



EXERCICES



PRENDRE SON POIDS



OBSERVANCE DE SON TRAITEMENT



NE PAS SALER

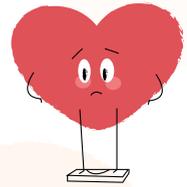
Je pratique l'autosurveillance

JE PRÉVIENS MON MÉDECIN SI :

Je gonfle
des membres
inférieurs
ou de l'abdomen



Je prends 2kg
en 2 jours



Je me sens plus
vite essoufflé
ou fatigué



Plus vite je préviens
mon médecin, plus
j'évite d'aggraver
mon état !



J'ai des vertiges,
des étourdissements



Je tousse,
je respire mal



Je pratique l'autosurveillance

JE ME SURVEILLE JOUR APRÈS JOUR :

- 1 Je fais le point sur mon état chaque jour
- 2 Je préviens mon médecin si mon poids augmente : de plus de 2 kg en 2 jours ou de 5 kg en quelques jours
- 3 Je préviens mon médecin si je constate l'apparition de symptômes : fatigue, essoufflement, gonflement, douleurs

NOM/PRÉNOM :

POIDS DE RÉFÉRENCE :

DATE	 ESSOUFFLEMENT/ DYSPNÉE	 POIDS	 CÈDÈMES	 FATIGUE

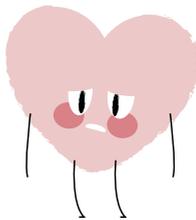
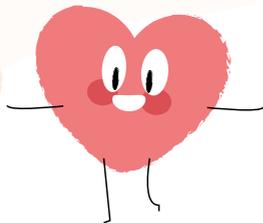
Je suis mon évolution

DATE :/...../.....

J'ÉVALUE SUR UNE ÉCHELLE DE 1 À 10 :

Mon état de santé physique :

Je me sens
super bien!



Je me sens
très mal!

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

COMMENTAIRE :

COMMENT PUIS-JE AMÉLIORER OU MAINTENIR CE NIVEAU ?

.....

Mon état émotionnel et psychologique :

Je me sens
super bien!



Je me sens
très mal!

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

COMMENTAIRE :

COMMENT PUIS-JE AMÉLIORER OU MAINTENIR CE NIVEAU ?

.....

J'OBSERVE ET J'IDENTIFIE :

1 Les ressources, les aides à ma disposition :

.....
.....

2 Les choses que je peux faire :

.....
.....

3 Les difficultés que je ressens :

.....
.....

4 Les obstacles, les limites que je constate :

.....
.....

5 Les choses que je ne sais pas faire :

.....
.....

6 Les objectifs que je souhaiterais atteindre :

.....
.....

7 Les questions que j'aimerais aborder :

.....
.....

8 Autres :

.....
.....

Je suis mon évolution

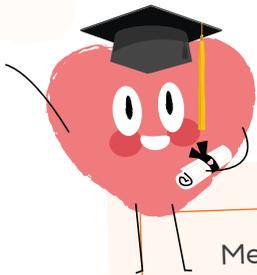
DATE :/...../.....

JE M'AUTOÉVALUE

Je pense que :



- je reconnais bien les différents signes d'alerte
- je sais quoi faire en cas de décompensation cardiaque
- je respecte le régime pauvre en sel (max. 5 gr / jour)
- je respecte ma restriction hydrique (1,5 l / j)
- je connais mon traitement
- je suis bien mon traitement
- je pratique une activité physique régulière
- je comprends ma maladie
- j'apprends à vivre avec ma maladie
- je comprends le rôle de chaque professionnel



Mes commentaires :

Les commentaires
de mon équipe médicale :

Je suis mon évolution

DATE : / /

JE SUIS L'ÉVOLUTION DE MA REVALIDATION :



TAPIS DE MARCHÉ

	DÉBUT	MOITIÉ	FIN
Vitesse (km/h)			
Temps (minutes)			
Pente (%)			
Notes			



VÉLO

	DÉBUT	MOITIÉ	FIN
Puissance (nombre de watts)			
Temps (minutes)			
Notes			

Je suis mon évolution

J'APPRENDS À BIEN M'ENTOURER

L'insuffisance cardiaque est une maladie aux multiples facettes. Pour un suivi complet, entourez-vous d'une équipe pluridisciplinaire.



MON MÉDECIN TRAITANT :

- est mon point de contact principal
- coordonne mes soins
- centralise mes informations dans mon dossier médical
- pose le diagnostic
- définit et adapte mon traitement



MA/MON CARDIOLOGUE :

- confirme mon diagnostic
- propose un traitement
- assure le suivi de ma maladie en collaboration avec mon médecin traitant



MA/MON DIÉTÉTICIEN(NE) :

- me guide dans le régime à suivre
- me conseille pour une alimentation équilibrée



MA/MON KINÉSITHÉRAPEUTE :

- me conseille des activités physiques adaptées



MA/MON PHARMACIEN(NE) :

- me conseille sur mon traitement en cas de besoin
- veille à la bonne prise de mon traitement



MA/MON PSYCHOLOGUE :

- me soutient et m'écoute
- m'accompagne pour me sentir mieux en cas de besoin



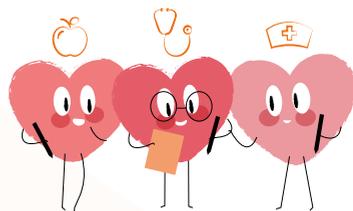
MA/MON INFIRMIER/ÈRE DE RÉFÉRENCE :

- assure et coordonne ma prise en charge
- me guide dans le suivi des règles d'hygiène de vie
- m'aide à comprendre ma maladie et à gagner en autonomie

Je suis mon évolution

JE TIENS À JOUR MON CARNET DE SUIVI

Dans cette partie, chaque intervenant peut noter ses observations et consulter celles de ses collègues.



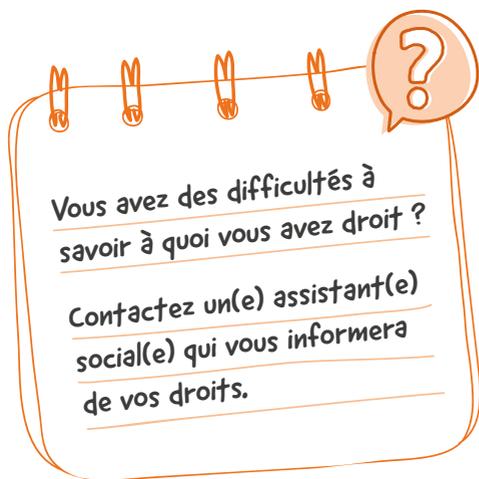
DATE	FONCTION (infirmier, médecin, kiné, psychologue...)	OBSERVATIONS

Je demande une aide sociale

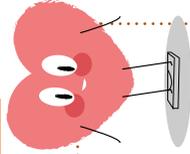
L'insuffisance cardiaque est une maladie chronique.

Certaines mutuelles, caisses d'allocations ou assurances peuvent vous aider dans sa prise en charge (droits, remboursements, indemnités...).

N'hésitez pas à contacter votre mutuelle ou assurance maladie.



Ce qu'il faut retenir :



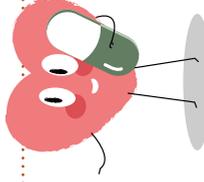
**SUIVEZ VOTRE
POIDS 1X / JOUR**

Si plus de 2 kg/2 jours
doubler la dose
de diurétique

pendant 2 jours et/ou
appeler votre médecin



**EVITEZ L'USAGE
DE LA SALIÈRE**

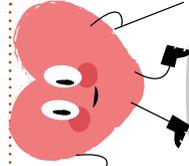


PAS DE:

- Comprimé effervescent
- Corticoïde
- Anti-inflammatoire

**PRENEZ VOTRE
TRAITEMENT
RÉGULIÈREMENT**

**L'INSUFFISANCE
CARDIAQUE**



BOUGEZ

**SURVEILLEZ VOTRE
CONSUMMATION
DE LIQUIDE**

Maximum 1.5 l / jour



Ce qu'il faut retenir :

Il est important de surveiller de manière journalière ces 4 signes :

JE ME SURVEILLE JOUR APRÈS JOUR :

NOM / PRÉNOM :

DATE DE NAISSANCE :

POIDS DE RÉFÉRENCE :



Si je constate l'apparition de symptômes : **fatigue, essoufflement, gonflement, prise de poids,** je préviens mon médecin ou mon cardiologue.

DATE	ESOUFFLEMENT/ DYSPNÉE	POIDS	GEDÈMES	FATIGUE

NOTES :

.....

.....

.....

.....