

CONTRÔLE DE L'INSUFFISANCE CARDIAQUE

Mes bons gestes au quotidien



Je prends mes médicaments



Je surveille l'évolution de mon poids



J'ai une activité physique et une alimentation adaptée



J'observe mes symptômes: respiration, œdèmes aux chevilles, douleurs thoraciques

Je vais bien



Aucun essoufflement



Poids stable



Cheville sans œdème



Absence de: fatigue, vertige, palpitations ou douleur thoracique

Attention ! Je dois consulter

si je présente un ou plusieurs signes suivants :

Tél. :



Difficulté à respirer, toux, etc.



Prise de poids rapide : plus de deux kilos en trois jours



Apparition ou aggravation des œdèmes aux chevilles



Palpitations, fatigue, vertiges

J'appelle immédiatement le 144

si je présente un ou plusieurs signes suivants :



Sensation d'étouffement



Malaise, perte de connaissance



Douleurs thoraciques

Vos bons gestes au quotidien



Prenez vos médicaments

Il est important de prendre chaque jour vos médicaments tels qu'ils sont prescrits par votre médecin. Si vous ressentez des effets secondaires, parlez-en à votre médecin. N'arrêtez jamais un traitement sans l'avertir.

Différents groupes de médicaments sont utilisés dans le traitement de l'insuffisance cardiaque. Pour être efficaces, leur dosage doit être augmenté progressivement. Cela demande de la patience, car leur efficacité maximale n'est atteinte qu'après plusieurs semaines.

Suivez votre poids

La surveillance quotidienne de votre poids traduit les variations engendrées par la rétention de liquide dans votre corps. Il est conseillé de vous peser toujours dans les mêmes conditions : le matin au réveil, après avoir été aux toilettes, sans vêtement et avant le petit déjeuner.

! ATTENTION

Si vous prenez plus de deux kilos en trois jours, informez-en votre médecin.

Observez vos symptômes

Il est recommandé de surveiller quotidiennement l'apparition de symptômes d'aggravation de l'insuffisance cardiaque dans le but d'améliorer votre confort de vie et de prévenir une hospitalisation.

Soyez attentif à votre souffle et observez vos chevilles et vos jambes. Si vous êtes davantage essoufflé-e dans vos activités quotidiennes, en position couchée ou que vous remarquez un gonflement des chevilles ou des jambes, prenez contact avec votre médecin ou votre infirmier-e.

Une douleur thoracique doit toujours être prise au sérieux. Elle peut être le signe d'une aggravation

de votre insuffisance cardiaque, d'une angine de poitrine ou d'un infarctus du myocarde. Appelez immédiatement le 144, si vous éprouvez une sensation d'oppression dans la poitrine pendant plus de 15 minutes et qu'elle ne cesse pas au repos.

Ayez une activité physique adaptée

L'activité physique régulière diminue vos symptômes, améliore votre forme et votre qualité de vie. Il est conseillé de débiter par de courtes sessions d'exercices de 5 à 10 minutes à une intensité légère, deux à trois fois par semaine, puis d'augmenter progressivement le nombre, la durée et l'intensité des séances.

Pour améliorer votre santé, l'objectif est de pratiquer 30 minutes d'activité physique à intensité modérée tous les jours. Les activités les plus conseillées sont la marche ou le vélo d'appartement.

L'intensité

L'intensité est légère lorsqu'elle entraîne une faible accélération du rythme cardiaque mais sans essoufflement. Par exemple, les activités domestiques. Elle est modérée quand elle cause un essoufflement que l'on peut contrôler et une légère transpiration. Par exemple, la marche à bonne allure.

Dans tous les cas, vous devez pouvoir parler pendant vos exercices.

Adoptez une alimentation équilibrée

Privilégiez une alimentation de type méditerranéenne composée de fruits, légumes et poisson. Limitez les acides gras saturés : laitages entiers, viandes grasses, etc.

Un excès de sel peut entraîner une rétention de liquide. Evitez d'en consommer plus de cinq grammes par jour (une cuillère à café). L'utilisation d'herbes aromatiques, d'épices ou d'agrumes peut être une alternative au sel.