

L'insuffisance cardiaque — conseils de gestion de soi

Philips Lifeline vous aide à vivre de façon sécuritaire et plus autonome

- Notre option AutoAlerte* vous offre une protection supplémentaire. Le bouton AutoAlerte lancera automatiquement un appel à l'aide s'il détecte une chute et que vous êtes incapable d'appuyer sur votre bouton.
- Et maintenant nous proposons GoSafe, notre service d'alerte médicale le plus perfectionné. GoSafe rend l'aide accessible tant à la maison qu'ailleurs.



Qu'est-ce que l'insuffisance cardiaque?

L'insuffisance cardiaque survient quand le cœur est affaibli et ne peut pomper suffisamment de sang pour répondre aux besoins du corps. Il se produit alors une rétention de fluides dans tout le corps. Diverses causes entraînent l'insuffisance cardiaque, les plus communes étant la maladie coronarienne, les dommages existants aux muscles ou aux valvules cardiaques, la pression artérielle élevée et les infections virales.

Les personnes atteintes d'insuffisance cardiaque peuvent éprouver les symptômes suivants :

- Souffle court, même durant les activités de faible intensité
- Difficulté à respirer, même lorsqu'elles sont couchées
- Prise de poids à cause de la rétention de fluides, ce qui se manifeste par l'enflure des pieds, des chevilles et de l'abdomen
- Fatigue générale et faiblesse

Comment traite-t-on l'insuffisance cardiaque?

Les changements de style de vie et les traitements médicaux peuvent améliorer les symptômes et empêcher toute diminution additionnelle de la fonction cardiaque.

Traitements communs

Il existe des **médicaments** qui réagissent aux besoins uniques des personnes atteintes d'insuffisance cardiaque. La maîtrise des problèmes sous-jacents, comme le diabète et la pression artérielle élevée, peut s'avérer bénéfique.

Les changements de style de vie décrits dans la présente brochure vous aideront à faire votre possible pour prendre en charge votre état de santé

Vivre avec l'insuffisance cardiaque : un travail d'équipe

Peu importe l'approche qui vous est recommandée, la collaboration avec une équipe de soins de santé est essentielle. Les membres de votre famille et vos amis peuvent aussi vous soutenir, vous fournir des rappels et vous encourager. Il est important d'être à l'affût de tout changement qui peut signaler une dégradation de l'insuffisance cardiaque et d'en aviser votre fournisseur de soins de santé.

La page suivante contient une liste de vérification utile.

Comment pouvez-vous prendre en charge votre état de santé?

Notre liste de vérification peut vous guider si vous souffrez d'insuffisance cardiaque.

Aspect médical

Est-ce que je reçois des soins médicaux réguliers?

Oui Non

Il est essentiel qu'un médecin fasse le suivi de votre santé cardiaque, de vos médicaments et de votre style de vie. Allez à tous vos rendez-vous et apportez votre liste de questions, s'il y a lieu.

Est-ce que je prends mes médicaments comme prescrit?

Oui Non

Les médicaments pour l'insuffisance cardiaque agissent seulement s'ils sont pris correctement, en quantité adéquate, au bon moment et de la bonne façon.

Est-ce que je me pèse tous les jours?

Oui Non

Une prise de poids peut être le symptôme d'une augmentation de la rétention des fluides. Signalez toute prise de poids si vous prenez plus de deux livres (0,9 kilo) en un jour ou plus de cinq livres (2,3 kilos) en une semaine. Pesez-vous au même moment chaque jour.

Mes vaccins sont-ils à jour?

Oui Non

La grippe et la pneumonie sont particulièrement dangereuses pour les personnes atteintes d'insuffisance cardiaque. Assurez-vous d'être immunisé et évitez tout contact avec les gens souffrant de maladies contagieuses.

Nutrition

Est-ce que je limite ma consommation de sodium (sel)?

Oui Non

Le sodium augmente la rétention d'eau, ce qui force le cœur à fournir un effort accru. Discutez avec votre médecin de la façon de réduire l'apport de sodium dans votre alimentation.

Est-ce que j'évite le cholestérol et les gras saturés?

Oui Non

Le cholestérol et les gras saturés augmentent les risques de maladie coronarienne, une cause importante de l'insuffisance cardiaque. Renseignez-vous sur la cuisine qui favorise la santé du cœur et lisez les étiquettes des produits.

Santé et bien-être

Est-ce que je fume?

Oui Non

Le tabac endommage les vaisseaux sanguins et force le cœur à fournir un effort accru. Si vous fumez, discutez avec votre fournisseur de soins de santé des programmes de renoncement au tabac.

Est-ce que je bois de l'alcool?

Oui Non

Les boissons alcoolisées peuvent affaiblir le cœur et interagir négativement avec vos médicaments. Demandez de l'aide si le fait de maîtriser votre consommation d'alcool est un problème.

Est-ce que je fais suffisamment d'exercice? Si oui, est-ce le bon type d'exercice?

Oui Non

Pour la plupart des patients atteints d'insuffisance cardiaque, l'exercice régulier peut aider le cœur à pomper le sang plus efficacement. Il est toutefois important que ce programme d'exercice vous convienne. Avant de commencer tout programme d'exercice, consultez d'abord votre médecin.

Est-ce que je dors assez et est-ce que je m'alloue des périodes de repos pendant la journée?

Oui Non

Il est recommandé de prendre des périodes de repos afin de permettre au cœur de fonctionner plus facilement.

Suis-je stressé?

Oui Non

Le stress et l'anxiété sollicitent considérablement le cœur. Trouvez des stratégies de relaxation et éliminez les situations stressantes de votre vie.

Remarque : Il est important d'être vigilant pour détecter tout changement qui peut indiquer une détérioration de l'insuffisance cardiaque et d'en aviser votre fournisseur de soins de santé. Les conseils présentés ici ne peuvent toutefois remplacer les directives de votre professionnel de la santé.

Pour obtenir davantage de renseignements, appelez au
1-800-LIFELINE
(1-800-543-3546)

PHILIPS
Lifeline