

L'insuffisance cardiaque Heart Failure Care

Remédier à ma condition cardiovasculaire What to do for my heart condition

L'insuffisance cardiaque sera de type :
systolique ou diastolique.

Systolique : quand le cœur, un muscle large et flasque faillit à bien pomper le sang à travers le corps. La vitalité du cœur, sa capacité à propulser le sang se mesure en fraction d'éjection (FE) dont la normale varie de 55 % et 70 %.

Diastolique : quand le muscle cardiaque congestionné ne se relâche pas et empêche ainsi le cœur de se remplir et de se dilater.

Ma fraction d'éjection (FE) est _____ %.
My Ejection Fraction (EF) is _____ %.

Ces deux conditions réduisent le débit de sang et d'oxygène à travers le corps.

Établir si la condition s'aggrave

Rentré chez moi, je saurai détecter les symptômes. Je préviendrai le médecin en cas :

- D'enflure, d'essoufflement, de douleur thoracique/ de gêne respiratoire.
- De symptômes suivants : toux, fatigue extrême, étourdissement, palpitations.
- De gain de poids de plus 4 lb (2 kg) sur 2 jours **ou** de 5 lb (2,5 kg) en 1 semaine.



Surveiller son poids

- Je prends (et j'écris) mon poids, chaque jour.
- Mon poids au sortir de l'hôpital : _____ lb ou _____ kg. My weight when I left the hospital was _____ lbs. or _____ kgs.



Surveiller le sel absorbé

Je sais que changer ma diète peut réduire mes symptômes.

- Je veillerai à ingérer 2000 mg (ou moins) de sel **par jour**. (1 cuillerée à thé de sel = 2300 mg)
- Je n'ajouterai pas de sel à mes aliments.
- Je lirai les étiquettes et veillerai à ne pas dépasser 650 mg de sel **par repas**.



Surveiller les liquides ingérés

- Je sais qu'un excédent de liquides peut aggraver les symptômes.
- Je ne boirai pas plus de 6 à 8 tasses (1,5 à 2,0 litres) de fluides par jour.
- Par **fluide** j'entends tout aliment ou boisson à température ambiante.

Veiller à une bonne santé mentale

- Je suis en mesure de : détecter, de gérer le stress, l'anxiété et la dépression et d'obtenir de l'aide pour y remédier.

Suivre la médication établie

- Je sais que certains médicaments aident à prévenir d'autres épisodes d'insuffisance cardiaques et à vivre longtemps, en santé.
- Je sais l'importance de consulter mon médecin, le pharmacien ou l'infirmière avant de discontinuer tout médicament.



Se faire vacciner

- Je sais qu'avoir reçu les vaccins et rappels requis (Pneumovax, antigrippal) protégera mon cœur des infections nocives.

Je reste dynamique

- Je sais le bénéfice de mener une vie active et de faire du conditionnement physique pour rester en santé.
- J'ai reçu des conseils sur comment reprendre l'activité physique/sexuelle.



Renoncer à fumer

- Je réalise que la meilleure chose à faire pour ma santé et de cesser de fumer.
- Si je veux de l'aide pour cesser de fumer je peux signaler 1-877-455-2233 ou visiter le site www.quitnow.ca.



Consulter mon médecin régulièrement

- Je m'engage à prendre rendez-vous pour une consultation chez mon médecin de famille, une (1) semaine après ma sortie de l'hôpital,

Directive des soins de santé

- Je réfléchirai et je consignerai par écrit mes directives quant aux soins médicaux à planifier si une maladie imprévue me rendrait incapable de prendre des décisions.
- Je sais l'importance de parler de ces visées avec mes proches et avec mon médecin afin de faire respecter mes directives en la matière.

**Personne ne sait mieux que moi comment je vis mon insuffisance cardiaque.
Nul n'a plus d'importance que moi dans le traitement de mon insuffisance cardiaque.**