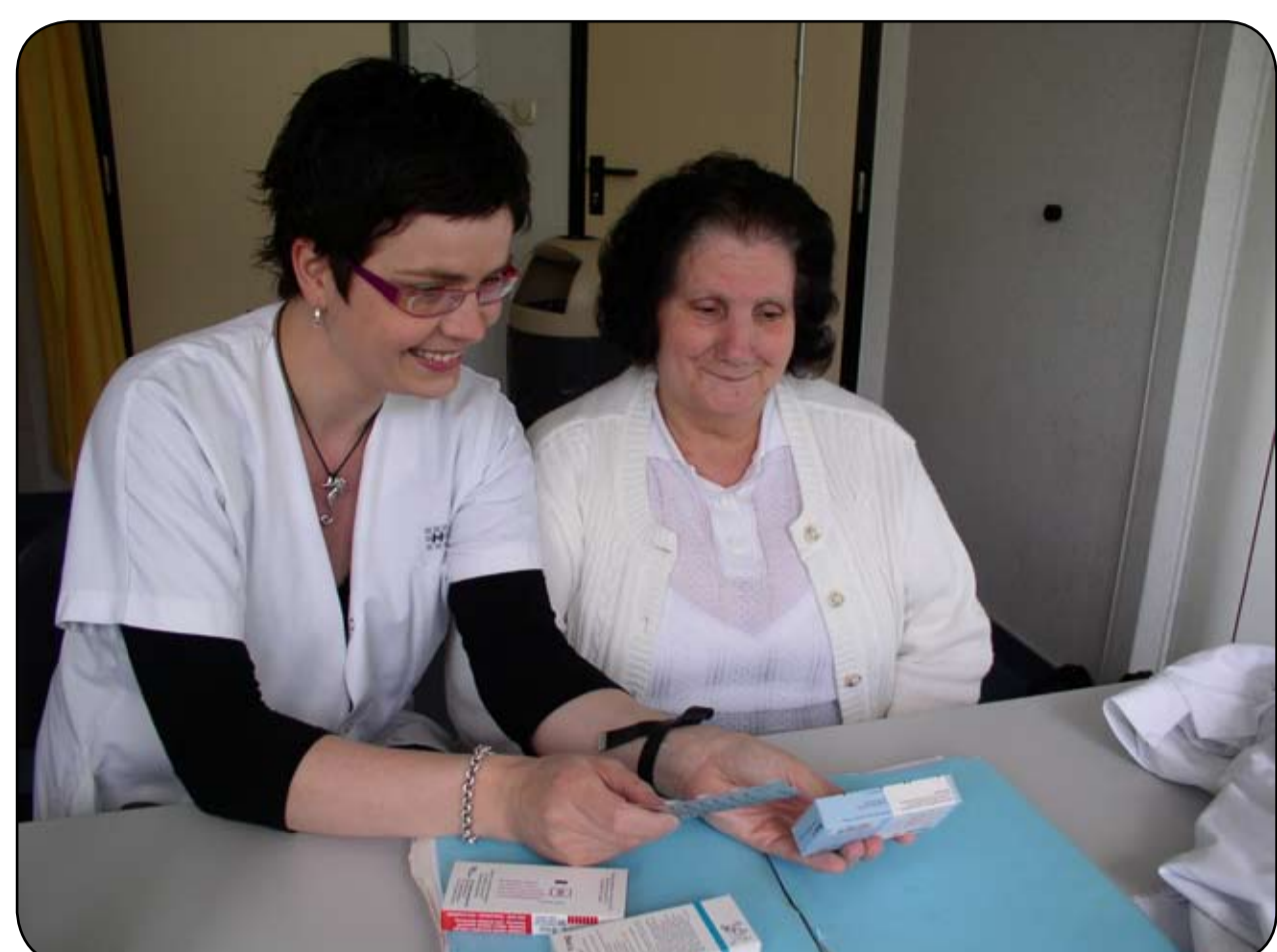


# L'insuffisance cardiaque au quotidien

L'insuffisance cardiaque est une maladie **GRAVE**. Cela veut dire que le **COEUR** est **FATIGUE**. Cette pathologie est très souvent, aux yeux du grand public, méconnue ou sous-estimée. Elle peut être invalidante et diminuer à terme la qualité de vie du patient (essoufflement, fatigue, rétention d'eau...). En Belgique, nous comptons actuellement 100.000 à 200.000 patients. D'ici 10 ans, on prévoit une augmentation de 50 à 70% de cas. Cette maladie prend donc de l'**AMPLEUR**. Il est important de la mettre en évidence rapidement, d'avoir un traitement médicamenteux optimal, d'avoir également tous les conseils hygiéno-diététiques à disposition, d'avoir un suivi médical régulier pour stabiliser son processus et ainsi permettre au patient de vivre le mieux possible.



5



Le cardiologue vous a prescrit plusieurs sortes de **MEDICAMENTS**. Prenez les **tous les jours** pour aider votre cœur à travailler le mieux possible. Ne modifiez aucun dosage sans avis médical.

6



Le **TABAC** et l'**ALCOOL** sont néfastes pour votre organisme. **Evitez-les.**

7



La kinésithérapeute vous a recommandé de maintenir une **ACTIVITE PHYSIQUE REGULIERE** sous contrôle médical et/ou kinésithérapeutique. La marche ainsi que la gymnastique sont à programmer en fonction de votre état de santé.

8



Il est vivement conseillé d'avoir un **SUIVI REGULIER** après l'hospitalisation. Un suivi assuré par votre **MEDECIN TRAITANT**, en première ligne, par votre **CARDIOLOGUE** et l'**EQUIPE** (le centre de l'insuffisance cardiaque), en deuxième ligne.

1



Le personnel médical et infirmier vous a informé sur votre maladie durant votre hospitalisation. Nous avons vu, avec vous, les différentes mesures hygiéno-diététiques et les traitements à suivre. Le but est de diminuer les symptômes (essoufflement, fatigue et rétention d'eau) et de réduire le nombre d'hospitalisations.

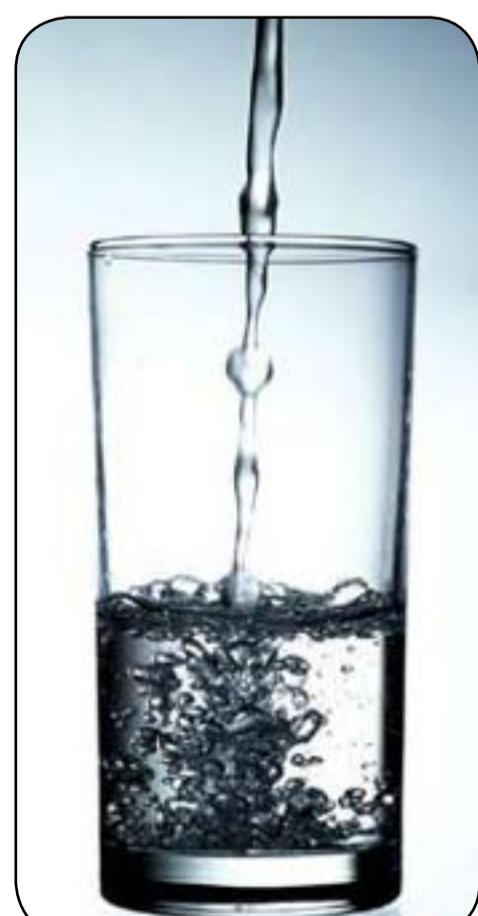
4



Manger sainement fait partie intégrante de votre traitement. La diététicienne vous a présenté les conseils à suivre :  
Avoir une alimentation **PEU SALEE** (5 à 6g/jour) car le sel favorise la rétention d'eau dans le corps. Exploitez les herbes aromatiques et épices au détriment du sel. Evitez les conserves, les plats préparés, les charcuteries et poissons fumés, les sauces industrielles... Privilégiez les matières grasses d'origine végétale, variez-les et consommez-les en quantité modérée.

3

Une **RESTRICTION DE BOISSONS** a été instaurée. Généralement, elle est de l'ordre de 1.5l/jour tout compris (café, potage, eau,...) pour éviter de surcharger votre cœur. Cette restriction doit être parfois adaptée (conditions climatiques, fièvre,...). Veillez à éviter les **BOISSONS SALEES** (jus de tomate, potage préparé,...). Choisissez une eau qui contient **moins de 20mg/l de sodium (Na+)**.



2

**SE PESER** est un acte **IMPORTANT** pour votre suivi. Il permet de mettre en évidence une éventuelle **RETENTION D'EAU** dans votre organisme.



9

**C.H.R. de la Citadelle**  
Centre de l'Insuffisance Cardiaque  
Laurence Godey  
Infirmière Education Patient  
04/225.67.09

**H CITADELLE**  
CENTRE HOSPITALIER REGIONAL DE LA

**Les signes d'alarme de l'Insuffisance Cardiaque QUAND CONTACTER ?**

Cadastre Médecine/Cardio/CH/ Les signes d'alarme  
Liste non exhaustive  
Doc. validé par le service de cardiologie

Il est important de **réagir rapidement** lors de l'apparition de **SIGNES D'ALARME**. Plus on attend, plus le cœur a du mal à assurer son rôle... Les signes d'alarme sont : l'essoufflement, la fatigue, la prise de poids rapide, des œdèmes malléolaires, une diminution du volume urinaire...