

## Pour ma sécurité

- J'appelle mon médecin si je prends ou perds \_\_\_\_\_ kgs en quelques jours.
- Je sais prendre \_\_\_\_\_ en plus chaque jour, en attendant de consulter mon médecin
- J'appelle le 15 si j'étouffe et/ou si j'ai des fortes douleurs dans la poitrine.



## Suivi et accompagnement

**RDV avec le médecin traitant, la semaine suivant l'hospitalisation**

Le \_\_\_\_\_ à \_\_\_\_\_ h \_\_\_\_\_

Puis Le \_\_\_\_\_ à \_\_\_\_\_ h \_\_\_\_\_

**RDV avec le cardiologue, dans le mois après l'hospitalisation**

Le \_\_\_\_\_ à \_\_\_\_\_ h \_\_\_\_\_

Puis régulièrement

**Suivi infirmier suivant prescription faite à la sortie**

Le \_\_\_\_\_ à \_\_\_\_\_ h \_\_\_\_\_

**Pensez à apporter vos derniers résultats d'exams, d'analyses médicales et votre dernière ordonnance à chaque consultation.**

GHBS  
5 avenue de Choiseul  
56100 Lorient  
**02 97 06 90 90 / utet@ghbs.bzh**  
www.ghbs.bzh



[www.giccardio.fr](http://www.giccardio.fr)  
Espace Patient



## Insuffisance cardiaque

### Je gère mon insuffisance cardiaque après mon hospitalisation :

- Je prends un traitement chaque jour
- J'adapte mon mode de vie
- Je me pèse souvent
- Je sais qui appeler en cas d'urgence
- Je sais poser les questions qui me préoccupent

Appartient à : \_\_\_\_\_

Médecin traitant : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Cardiologue traitant : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Infirmière : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## Qu'est-ce que l'insuffisance cardiaque ?

Le muscle cardiaque fonctionne comme une pompe et permet de faire circuler le sang vers les organes en fonction de leurs besoins en oxygène et nutriments.

Cette capacité est altérée en cas d'**Insuffisance Cardiaque** avec apparition à l'effort, puis au repos d'essoufflement, de fatigue musculaire et d'une rétention d'eau qui favorise la prise de poids : œdèmes des pieds, des jambes et du ventre.



## Je reconnais les signes d'alerte, j'appelle mon médecin traitant si :

- E**  Essoufflement aggravé à l'effort
- P**  Rapide prise de **P**oids : + 2 à 3kg en quelques jours
- O**  Apparition d'un gonflement ou **O**edème : pieds, jambes et/ou ventre
- F**  **F**atigue musculaire anormale à l'effort



## Je connais l'action des médicaments sur mon cœur. Leur nombre et leur dosage peuvent changer dans le temps

### Chaque jour je peux prendre :

- Diurétique(s) pour éliminer l'excès d'eau
- Traitement pour ralentir et soulager le cœur
- Vasodilatateur pour soulager le travail du cœur
- Anticoagulant ou antiagrégant pour fluidifier mon sang
- ...



## Mon suivi régulier et mes règles de vies

**E**



**Je pratique une activité physique régulière, 30 minutes au moins d'Exercice chaque jour en fonction de mes possibilités**

Je Choisis

**P**



**Je surveille mon Poids**

- Chaque jour       2/3 fois par semaine

Pourquoi ?

### Comment ?

Le matin à jeun après être allé aux toilettes, sur la même balance lisible et fiable. Je note le poids sur une feuille de surveillance que je montrerai à mon médecin.

**O**



**Observance, Je prends chaque jour mes médicaments**

Comment ne pas oublier ?

- Je ne suis pas en rupture de traitement en fin de mois

Comment ?

- Je ne prends pas de médicament effervescent

Parce que ?

**N**



**Je Ne sale pas mon alimentation**

parfois caché dans l'alimentation, car l'excès de sel retient l'eau et favorise les œdèmes

Comment ?