



SOCIÉTÉ QUÉBÉCOISE D'INSUFFISANCE CARDIAQUE

Société Québécoise d'Insuffisance Cardiaque (SQIC)
688, rue Prospect
Sherbrooke (Québec) J1H 1A8

Téléphone : 819-571-8120

Courriel : Yolande.Bourassa@USherbrooke.ca

Révisé par : *Madame Sonia Heppell (ICM, docteur Serge
Lepage (CHUS et monsieur Jean-Dominic Rioux (CHUS)*

Révisé : le 6 avril 2010

VOUS SOUFFREZ D'INSUFFISANCE CARDIAQUE ?

ce carnet est un outil pour vous aider...



... à prendre soin de vous !



QUI CONSULTER ?

APPELER L'INFIRMIÈRE DE LA CLINIQUE
D'INSUFFISANCE CARDIAQUE LORS DES
HEURES D'OUVERTURE DE LA CLINIQUE

NUMÉRO DE TÉLÉPHONE

OU

VOTRE CLSC

NUMÉRO DE TÉLÉPHONE

OU

INFO-SANTÉ

NUMÉRO DE TÉLÉPHONE

SI VOUS NE POUVEZ ATTENDRE, VOUS PRÉSENTER

CHEZ VOTRE MÉDECIN DE FAMILLE

NUMÉRO DE TÉLÉPHONE

OU

À L'URGENCE

OU

FAIRE LE 911

*Pour plus d'informations, consulter le livret
« Mieux vivre avec l'insuffisance cardiaque »*



688, rue Prospect
Bureau 209
Sherbrooke, Qc J1H 1A8
Tél. : 819-571-8120
www.sqic.org

ADAPTATION PSYCHOLOGIQUE

Bien gérer votre stress et préserver votre énergie

Établir des priorités.

Apprendre à dire non et à déléguer.

Vous accorder chaque jour un moment de détente d'au moins 30 minutes.

Dormir suffisamment.

Exprimer vos émotions et vos besoins, partager ce que vous ressentez avec quelqu'un de confiance.

Investir du temps de qualité auprès de votre famille et de vos amis.

Ne jamais oublier de prendre soin de vous en tout temps : vous êtes la priorité !



QUAND SE PRÉSENTER À L'URGENCE ?

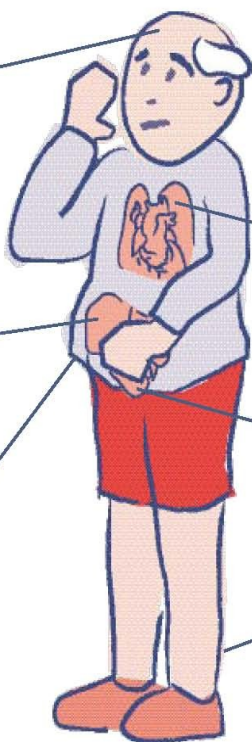
1. **Durant les heures où votre clinique d'insuffisance cardiaque est fermé (exemple : les soirs, fins de semaine, jours fériés).**
2. **Un essoufflement très important au repos avec une sensation de manquer d'air.**
3. **Une perte de connaissance.**
4. **Des palpitations qui persistent au repos et pouvant être accompagnées d'étourdissements.**
5. **Une douleur à la poitrine, au bras, à la mâchoire, dans le dos qui persiste malgré la prise usuelle de votre nitroglycérine en vaporisation sous la langue.**

SIGNES ET SYMPTÔMES

- Fatigue
- Perte d'énergie
- Difficulté à dormir
- Difficulté à se concentrer

- Appétit diminué
- Sensation de gonflement dans l'abdomen

- Gain de poids



- Essoufflement
- Toux
- Difficulté à respirer la nuit

- Difficulté à uriner

- Enflure aux chevilles et aux jambes

ACTIVITÉ PHYSIQUE

Bouger un peu tous les jours peut améliorer votre santé cardiaque et votre qualité de vie

Progressivement et à votre rythme.
Accumuler 20 à 60 minutes d'exercice par jour.
Au moins 10 minutes à la fois.
À une intensité de moyen à un peu difficile.
Choisir des activités que vous aimez.



MÉDICAMENTS

Ne pas arrêter, augmenter ou diminuer la dose de vos médicaments sans l'avis du médecin.

Garder toujours sur vous la liste des médicaments que vous prenez.

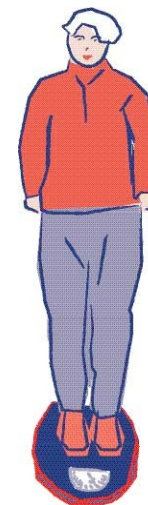
Mentionner à votre médecin et à votre pharmacien tous les médicaments que vous prenez avec ou sans prescription.

Éviter l'utilisation de produits naturels sans en parler avec votre pharmacien. Un produit naturel peut aussi être dangereux.

DES ACTIONS QUI VOUS AIDERONT



Voici des actions qui vous aideront.

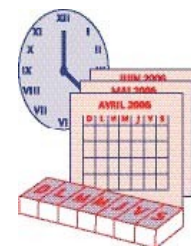


Vous peser tous les jours au lever et après avoir uriné...



... et écrire votre poids dans votre carnet ou sur votre calendrier.

Appeler votre médecin ou votre équipe de soins, si vous prenez 3 lbs (1,5 kg) ou plus en 3 à 5 jours.



Prendre votre médication tous les jours.

Contrôler la quantité de liquide que vous prenez.

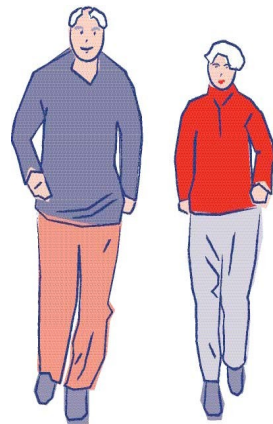




Réduire le sel et bien vous alimenter.



Faire de l'activité physique selon vos capacités.



Prendre le temps de vous reposer et de vous détendre.



Cesser de fumer.



ALIMENTATION



MAINTENIR VOTRE POIDS À : lbs
 kg

LIMITER VOTRE QUANTITÉ DE LIQUIDE TOTALE PAR JOUR À : oz
 ml

LIMITER VOTRE QUANTITÉ DE SODIUM À : g/jour

voir pages 28 à 32 du livret :
« Mieux vivre avec l'insuffisance cardiaque »

Contrôler votre quantité de liquides
Calculer tous les liquides et respecter votre limite.

Trucs pour réduire la soif
Prendre des fruits congelés.
Sucer des glaçons faits avec de l'eau citronnée.
Mâcher de la gomme.
Se rincer la bouche.
Se brosser les dents.

Réduire le sel
Limiter l'usage de la salière.
Éviter les aliments riches en sodium.

Bien vous alimenter
Avoir des aliments des 4 groupes alimentaires.
Prendre de petits repas et collations.