

L'INSUFFISANCE CARDIAQUE



SURVEILLANCE ET ATTITUDE A ADOPTER :

Surveiller son alimentation équilibrée et hyposodée

- ➔ limiter l'apport en eau
- ➔ restreindre voire supprimer la consommation d'alcool
- ➔ respecter les conseils oraux et écrits de la diététicienne
- ➔ consulter la diététicienne en cas de doute

Surveiller son poids

- ☞ 2 fois par semaine ex : lundi et vendredi
- ☞ Le matin au levée
- ☞ Le noter sur votre classeur

Surveiller ses membres inférieurs

- ☞ Observer la taille des chevilles et des jambes

Consulter son médecin cardiologue

- ☞ au moins une fois par an et plus si besoin

Observer scrupuleusement son traitement médical

- ➡ Utiliser un pilulier plutôt que chaque boîte de médicament
- ➡ En cas d'oubli ne pas prendre double dose
- ➡ Ne pas associer d'autres médicaments sans avis médical





Pratiquer une activité physique régulièrement

- ☞ Une activité d'une durée suffisante :
Une 10ème de minutes pour débuter puis une fois que vous sentirez mieux augmenter à 20min puis 30 min si vous le pouvez
- ☞ Une activité régulière :
2 séances par semaine au début puis 3. L'idéal étant un peu chaque jour.
- ☞ Une activité adaptée à chacun :
En fonction des capacités et des goûts, la marche, la gymnastique
- ☞ Une activité simple à réaliser :
Activité de la vie quotidienne telle que, aller chercher son pain à pied rendre visite à ses voisins, jardiner

LES ACTIVITES PHYSIQUES



- *L'entraînement physique peut être divertissant et vous aidera à vous sentir en meilleure forme, plus alerte et plus apte à accomplir vos tâches quotidiennes*



Reconnaître les signes d'alerte

- 1- Vous êtes plus essoufflés à l'effort
- 2- Vous êtes essoufflés au repos
- 3- Vous êtes anormalement fatigués
- 4- Vos chevilles et vos jambes augmentent de taille (œdème)
- 6- Vous prenez du poids rapidement
- 7- Vous urinez moins

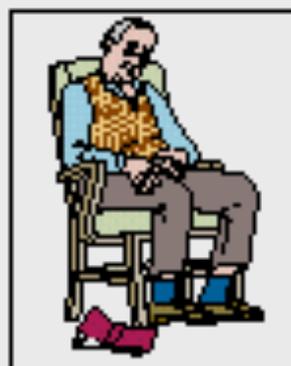
QUAND CONSULTER ?



J'ai de la fièvre,
une bronchite ou une toue !



Mes chevilles gonflent !
Je me sens ballonné !



Je me sens fatigué,
même au repos !



Je me sens plus essouffé
que d'habitude !



J'ai pris 2 ou 3 kilos
en quelques jours !