

Je suis atteint d'insuffisance cardiaque



**Unité Insuffisance Cardiaque
de Saint-Augustin**

Unité insuffisance cardiaque UHF

- **Dr Vincent MAURIN**
- Secrétariat : 05.57.81.07.83

- **Constance TALVAS (infirmière IPA)**
- 07.64.73.82.88
- insuffcardiaque.aug@elsan.care



Unité réadaptation cardiaque

- Dr Laurie AIMABLE
- Dr Catherine ROCHE BLAQUIERE
- Sonia DANTAS - Flavie DELORME (infirmières)
- Christine BEAUVARLET (secrétaire)
- 05.56.00.31.33
- reacardiaque.aug@elsan.care



**Pour toute question, n'hésitez pas à nous
contacter par téléphone ou par mail**



Qu'est-ce que l'insuffisance cardiaque?

C'est une maladie chronique : le cœur fonctionne mal, on dit qu'il est fatigué ou défaillant.



Quelles sont les causes possibles?

Cela peut arriver suite à :

- Un infarctus ou maladie des coronaires (artères du cœur)
- Une hypertension artérielle
- Une maladie cardiaque de naissance
- Une maladie des valves du cœur
- Un trouble du rythme cardiaque (fibrillation atriale, ...)
- Une consommation de tabac, de drogues ou un excès d'alcool
- Une infection du cœur, ...



Qui peut être atteint?

L'insuffisance cardiaque est fréquente, elle peut toucher tout le monde, à tous les âges.

Les 5 piliers pour contrôler mon insuffisance cardiaque

Je surveille les signes d'alerte au quotidien



L'activité physique

Je pratique une activité physique régulière, 30 minutes d'exercice chaque jour en fonction de mes possibilités.

Je choisis



Le poids

Je surveille mon poids.

Chaque jour

2/3 fois par semaine

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 ou à mon IPA ou via CareLine (télésurveillance).



Les médicaments

Je prends mes médicaments selon l'ordonnance.



Le sel

Je laisse la salière au placard! Parfois caché dans l'alimentation, l'excès de sel retient l'eau et favorise les œdèmes.

Comment ?



Les liquides

Je bois 1.5 L maximum dans la journée, toutes boissons confondues (thé, café, soupe, jus de fruit,...)

Comment ?



Pour toute question, contactez-nous !

Gonflement des jambes ou des chevilles



Essoufflement inhabituel



Prise de poids rapide (2kg en 3 jours)



Fatigue inhabituelle



Autres signes : toux, palpitations, sensation d'étouffement la nuit, impossibilité de dormir allongé, ...

Si j'ai un ou plusieurs signes d'alerte, je réagis vite : je contacte un médecin ou un infirmier.



En cas d'urgence je contacte SOS médecin ou le 15