

Votre traitement et votre suivi médical

- **Connaître et surveiller l'évolution de vos symptômes** est important. **Une aggravation de vos symptômes doit vous conduire à consulter votre médecin.**
- **Bien prendre ses traitements est indispensable,** chaque médicament est important. Les règles hygiéno-diététiques définies avec votre médecin font également partie de votre traitement, il est important de les respecter.
- Le suivi médical est assuré par **votre médecin traitant** et **votre cardiologue.** La fréquence des consultations sera définie avec votre médecin en fonction de votre état de santé.
- **Suivre le calendrier des vaccinations** vous protège :
 - La Covid-19 ;
 - Vaccination antigrippale : **tous les ans ;**
 - Vaccination antipneumococcique : **tous les 5 ans.**



Suis Ton Coeur™

Le carnet de suivi facilite le partage d'informations et la coordination avec vos médecins.

Vous pouvez le télécharger sur le site www.suistoncoeur.fr



environ
1 PERSONNE SUR 3

confond les symptômes de l'insuffisance cardiaque avec les signes normaux du vieillissement.

C'est pourquoi, il est important de les surveiller au quotidien :



Essoufflement

à l'effort puis au repos



Prise de poids rapide

de 2 à 3 kg en quelques jours



Œdèmes

gonflements au niveau des pieds, des mains, de l'abdomen ou des jambes



Fatigue

ressentie pour des efforts de la vie quotidienne



Si vous constatez l'aggravation ou l'apparition de ces symptômes, parlez-en à votre médecin. Des solutions existent.

- **Signalez à votre médecin tout symptôme nouveau ou toute évolution de vos symptômes.**

Donnez des exemples de l'impact de l'insuffisance cardiaque sur votre quotidien :

- **J'ai parfois des difficultés à dormir en position allongée**
- **Quand je pars en promenade, je dois faire des pauses pour reprendre mon souffle**
- **Mes pieds sont gonflés et j'ai plus de mal à enfiler mes chaussures**
- **Je prends ma voiture plus souvent qu'avant pour des petits trajets**
- **Quand je suis allé(e) voir ma sœur, j'ai eu plus de mal que d'habitude à monter les 2 étages**

- **Partagez vos préoccupations :**

- Quelle est la gravité de mon état ?
- Comment mon état va-t-il évoluer ?

- **N'hésitez pas à aborder ces points** avec votre médecin :

- Adaptation du mode de vie
- Qualité de vie
- Vie sociale
- Anxiété
- Effets indésirables du traitement
- Changement de traitement
- Sexualité

- **Posez toutes vos questions** à votre médecin

IDÉES REÇUES

sur l'insuffisance cardiaque



Il est normal d'avoir une insuffisance cardiaque en vieillissant, car le cœur s'use.

FAUX, l'insuffisance cardiaque est une maladie chronique en tant que telle ; le vieillissement du cœur ne suffit pas à le fragiliser.



J'ai pris 3 kg en quelques jours, j'ai sans doute trop mangé.

ATTENTION, chez un patient insuffisant cardiaque, la prise de 2 à 3 kg en moins d'une semaine représente un signe d'alerte qui doit conduire à consulter un médecin.



Avec une insuffisance cardiaque, il faut limiter l'activité physique.

FAUX, avoir une activité physique quotidienne adaptée est bénéfique pour les patients insuffisants cardiaques. Il est recommandé de pratiquer 30 minutes d'activité physique modérée par jour.

Il faut simplement faire attention à ne pas se surmener. De simples exercices suffisent pour vous aider à vous sentir mieux comme marcher sur de courtes périodes.



Les rendez-vous médicaux sont l'occasion de discuter de l'impact de l'insuffisance cardiaque sur votre quotidien et de poser toutes vos questions.

Il est essentiel de dialoguer ouvertement avec votre médecin.

EN SAVOIR PLUS SUR L'INSUFFISANCE CARDIAQUE

Patients, proches, retrouvez toutes les réponses à vos questions sur l'insuffisance cardiaque, sa prise en charge et les symptômes à surveiller sur :



Suis Ton Coeur™



le site Internet

www.suistoncoeur.fr



PEFC® 10-31-1247 / Certifié PEFC / pefc-france.org



255119 - Décembre 2022 - © NOVARTIS PHARMA SAS

INSUFFISANCE CARDIAQUE



PRÉPARER MA CONSULTATION

BROCHURE À DESTINATION DES PATIENTS INSUFFISANTS CARDIAQUES

