



Insuffisance cardiaque

ÉVALUER RÉGULIÈREMENT VOS SYMPTÔMES EST ESSENTIEL POUR DÉTECTER UNE AGGRAVATION. Ainsi, votre médecin adaptera rapidement la prise en charge de votre maladie.

Si vous présentez un ou plusieurs de ces **4 signes (EPOF)** : adaptez votre conduite à tenir en fonction du signe pour lequel le niveau de gravité est le plus élevé. En cas de questions/doutes, parlez-en rapidement à votre médecin.

E Essoufflement

Je ne suis pas plus essoufflé(e) que d'habitude.

P Poids

Mon poids est stable.

O Oedèmes

Je n'ai pas de gonflement inhabituel des chevilles.

F Fatigue

Je ne suis pas fatigué(e).

Je suis un peu plus essoufflé(e) que d'habitude pour un effort qui ne me gênait pas auparavant.

J'ai pris 1 kg en 3 à 7 jours.

Mes pieds ou mes chevilles ont un peu gonflé.

Je suis un peu plus fatigué(e) que d'habitude.

Je suis beaucoup plus essoufflé(e) que d'habitude. Je me mets brutalement à tousser.

J'ai pris 2 kg ou plus en 3 à 7 jours.

Mes 2 pieds ou mes 2 chevilles ont augmenté de volume. Mon ventre a gonflé, ma ceinture me serre.

Je suis plus fatigué(e) que d'habitude. J'ai besoin de me reposer souvent.

Je respire difficilement en position couchée. J'ai besoin d'ajouter un oreiller supplémentaire pour dormir.

J'ai pris 2 kg ou plus en 3 jours.

Mes 2 pieds ou mes 2 chevilles ont augmenté de volume. Mon ventre a gonflé, ma ceinture me serre.

Je suis très fatigué(e) par rapport à d'habitude et le repos n'a pas d'effet.

VOTRE ÉTAT EST STABLE.

Prudence : votre état se détériore. CONSULTER VOTRE MÉDECIN.

CONTACTER RAPIDEMENT VOTRE MÉDECIN.

CONTACTER IMMÉDIATEMENT VOTRE MÉDECIN OU UN SERVICE D'URGENCES (15 OU 112).

Ce document ne se substitue pas à un avis médical et ne sert pas de diagnostic.

Insuffisance cardiaque

**E****P****O****N**

4 RÈGLES DE VIE À RESPECTER

E

Exercice

Faire de l'exercice physique d'endurance adaptée de manière quotidienne selon les recommandations de votre médecin (marche, vélo d'appartement, ...).

P

Prendre son poids

Se peser quotidiennement sur le même pèse-personne.

O

Observance

Bien prendre ses traitements médicamenteux et respecter son calendrier de consultations médicales de suivi.

N

Ne pas saler

Avoir une alimentation peu salée (4 à 6 g par jour) pour éviter la rétention d'eau et de sel.

Références bibliographiques : • Assurance maladie. Société française de Cardiologie. Retour à domicile après hospitalisation. Suivi en ville après décompensation cardiaque. Décembre 2013. En ligne : <https://www.ameli.fr/medecin/exercice-liberal/memos/prise-en-charge-et-suivi-du-patient/suivi-ville-decompensation-cardiaque>. Consulté le : 11/06/2021. • Assurance Maladie. Mon carnet de suivi après mon hospitalisation pour décompensation cardiaque. www.ameli.fr • GICC (Groupe Insuffisance Cardiaque & Cardiomyopathies). Etude IC-PS2. Insuffisance Cardiaque : Premiers symptômes – Parcours de soins. Première étude épidémiologique en France sur le parcours de soins des patients insuffisants cardiaques vu par le patient. <https://giccardio.fr/medecin/evenements-et-congres/dossier-presse/GICC> • RESICARD – Réseau insuffisance cardiaque Ile-de-France. Conseils aux patients. En ligne : <http://www.resicard.com/conseils.php>. Consulté le 11/06/2021.

Conçu avec la collaboration
du Dr Ikram Ben Youssef, Cardiologue.

AstraZeneca 