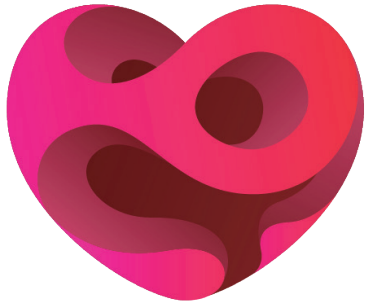


présente



# SEMAINE DE SENSIBILISATION À L'INSUFFISANCE CARDIAQUE DU 3 AU 9 MAI 2021 VIVRE AVEC UNE INSUFFISANCE CARDIAQUE

en partenariat avec



## Autosoins à l'ère du virtuel : Ce que vous devez savoir à propos de l'autogestion de l'insuffisance cardiaque !

- L'insuffisance cardiaque est en hausse. Au pays, plus de 600 000 personnes de tous âges en sont atteintes.<sup>1</sup>
- Chaque année, plus de 90 000 personnes reçoivent un diagnostic d'insuffisance cardiaque au Canada.<sup>2</sup>
- Étonnamment, bien des gens au pays ne comprennent pas vraiment ce qu'est l'insuffisance cardiaque. Plus d'une personne sur quatre ne sait pas de quoi il s'agit, et près de la moitié des gens pense à tort qu'on peut en guérir.<sup>3</sup>
- Il est plus important que jamais de savoir prendre soin de soi. Les moyens de bien vivre avec une insuffisance cardiaque sont multiples.



**600 000** personnes au pays souffrent d'**insuffisance cardiaque**.

## Qu'est-ce que l'insuffisance cardiaque ?

L'insuffisance cardiaque est un syndrome complexe caractérisé par un cœur incapable de pomper suffisamment de sang pour répondre aux besoins de l'organisme. Ses symptômes les plus courants sont l'essoufflement, l'enflure des jambes et la fatigue. Il existe de nombreuses raisons pour lesquelles une personne peut développer une insuffisance cardiaque. Les plus fréquentes sont les maladies coronariennes et l'hypertension artérielle.

## Conseils pour faciliter les autosoins et l'autogestion de la maladie

- Surveillez vos symptômes et signalez tout changement à votre professionnel de la santé
- Limitez votre consommation de sel
- Augmentez vos activités physiques quotidiennes
- Cherchez à obtenir du soutien de vos pairs
- Assurez-vous que votre pression artérielle demeure basse
- Faites un suivi avec votre médecin
- Arrêtez de fumer
- Prenez vos médicaments comme prescrit

## Prise en charge de l'insuffisance cardiaque en contexte de COVID-19

Aujourd'hui plus que jamais, il est important de prendre soin de son cœur. Gardez à l'esprit ce qui suit :

- N'oubliez pas que les soins cardiovasculaires sont sûrs
- Allez à vos rendez-vous médicaux
- Trouvez des programmes en ligne pour rester actif
- Lorsque vous ressentez de nouveaux symptômes ou que ceux-ci s'aggravent, agissez.
- Lavez-vous les mains et portez un masque
- Prenez toutes les doses de vos médicaments et renouvelez-les à temps
- Cherchez à obtenir le soutien de vos pairs pour prendre soin de votre santé mentale
- Prenez toujours vos médicaments comme prescrit

Collaborez avec votre équipe de soins pour déterminer si vous êtes susceptible de développer de l'insuffisance cardiaque. Demandez des conseils pour prévenir l'aggravation de cette maladie.

## Autogestion de la maladie : un travail d'équipe

Même si l'insuffisance cardiaque ne se guérit pas, il existe des traitements qui peuvent vous aider à vous sentir mieux et à vivre plus longtemps. En plus de devoir participer activement à vos propres soins, vous aurez probablement besoin de l'aide d'un certain nombre de professionnels de la santé et de membres de votre famille. En collaboration avec ces personnes, vous pouvez élaborer un plan qui répond à vos besoins et à vos objectifs.

## Participez activement à vos soins virtuels

- ✓ Les personnes atteintes d'insuffisance cardiaque doivent porter une attention particulière à leur consommation de sel et de liquides, avoir une alimentation saine, rester actives, prendre leurs médicaments comme prescrit et ne pas fumer.
- ✓ Renseignez-vous sur vos symptômes d'insuffisance cardiaque : ils pourraient différer des symptômes d'une autre personne. Demandez conseil à votre équipe de soins pour savoir comment éviter que vos symptômes ne s'aggravent.
- ✓ Soyez patient avec vous-même : vous aurez besoin de temps pour apprendre à bien vivre avec une insuffisance cardiaque. Faites part de vos émotions et de vos préoccupations à votre équipe de soins.
- ✓ Joignez-vous à des groupes de soutien et racontez votre expérience. Parler avec vos pairs peut aider à soulager une partie du stress, de la tension et de l'anxiété.



## Conseils généraux pour vous préparer à une séance de soins de santé virtuelle

- Planifiez l'espace. Pensez à préparer les bons outils technologiques, à préserver votre vie privée et la confidentialité de vos renseignements, à trouver le bon éclairage et à éliminer les bruits de fond ou les distractions.
- Assurez-vous que l'espace est dégagé pour vous permettre de vous déplacer en toute sécurité lors des rencontres d'évaluations et de réadaptation.
- Si possible, demandez à quelqu'un d'assister à la séance avec vous (p. ex., un membre de votre famille, un aidant ou un ami de confiance).
- Ayez vos renseignements de santé à portée de la main (carte santé, liste de médicaments actuels, nom de la pharmacie, dernières mesures de la tension artérielle ou du pouls, poids).
- Préparez une liste de questions et le nécessaire pour prendre des notes.
- Renseignez-vous sur les ressources en ligne et les applications fiables utiles pour vos soins et vos activités quotidiennes.

Pour obtenir de plus amples renseignements et un guide sur les séances virtuelles de soins de santé, consultez le site [coeuretavc.ca](http://coeuretavc.ca)

Ensemble, nous pouvons apporter du soutien aux personnes atteintes d'insuffisance cardiaque. La Société canadienne d'insuffisance cardiaque, la Société canadienne de cardiologie, la fondation HeartLife, le Conseil canadien des infirmières et infirmiers en soins cardiovasculaires, l'Association canadienne pour la prévention cardiovasculaire et de réadaptation, la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada et la Société québécoise d'insuffisance cardiaque unissent leurs forces pour sensibiliser la population à l'insuffisance cardiaque et offrir du soutien aux personnes touchées par celle-ci.

## Ressources sur l'insuffisance cardiaque

### Ressources d'apprentissage et de soutien pour les patients

[heartfailure.ca/fr](http://heartfailure.ca/fr)

[heartlife.ca](http://heartlife.ca)

[coeuretavc.ca/insuffisance-cardiaque](http://coeuretavc.ca/insuffisance-cardiaque)

[cacpr.ca](http://cacpr.ca)

### Ressources de perfectionnement professionnel

[heartfailure.ca/fr](http://heartfailure.ca/fr)

[sqic.org](http://sqic.org)

[ccs.ca/fr](http://ccs.ca/fr)

Pour obtenir des renseignements sur les rencontres en ligne ou les groupes de soutien dans votre région, consultez le site

[heartlife.ca](http://heartlife.ca) ou [coeuretavc.ca/communiquer](http://coeuretavc.ca/communiquer).

**REMERCIEMENT SPÉCIAL :** Cet événement est rendu possible grâce au soutien d'AstraZeneca, de Bayer Inc, de Boehringer Ingelheim – Lilly Canada, de Novartis Canada et de Servier Canada. Les documents relatifs à cette activité ont fait l'objet de recherches, de rédaction et de révision indépendantes par les organisateurs. AstraZeneca, Bayer Inc, Boehringer Ingelheim – Lilly Canada, Novartis Canada et Servier Canada n'exercent aucune influence sur les contenus ou les activités en lien à la Semaine nationale de sensibilisation à l'insuffisance cardiaque.

1. Blais, C., et coll., « Assessing the burden of hospitalized and community-care heart failure in Canada », Canadian Journal of Cardiology, mars 2014; 30 (3) : 352-358, pour le taux de prévalence de 3,5 % chez les personnes de 40 ans et plus (p. 356) dans cinq grandes provinces du Canada associé à la population nationale âgée de 40 ans et plus (18 664 035 en 2017) selon Statistique Canada (tableau CANSIM 17-10-0005-01).
2. Huitema, A. et coll., « Optimal Usage of Sacubitril/Valsartan for the Treatment of Heart Failure: The Importance of Optimizing Heart Failure Care in Canada ». Can J Cardiol. sept. 2020; 2(5):321-7.
3. Sondage public de 2016 de Cœur + AVC mené par Environics Research Group.

© Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada, 2021 | <sup>MC</sup> L'icône du cœur et de la / seule et l'icône du cœur et de la / suivie d'une autre icône ou de mots sont des marques de commerce de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada.

© Société canadienne d'insuffisance cardiaque. Tous droits réservés. La distribution, la transmission et la republication sont strictement interdites sans l'autorisation écrite préalable de la Société canadienne d'insuffisance cardiaque.