

présente



SEMAINE DE SENSIBILISATION À L'INSUFFISANCE **CARDIAQUE** DU 2 AU 8 MAI 2022 **PASSER À L'ACTION**

en partenariat avec



Passer à l'action : Ce que vous devez savoir!

- L'insuffisance cardiaque est en hausse. Au pays, plus de 750 000 personnes de tous âges en sont atteintes.¹
- Chaque année, plus de 100 000 personnes reçoivent un diagnostic d'insuffisance cardiaque au Canada.²
- Une personne sur trois au pays est touchée par l'insuffisance cardiaque, soit parce qu'elle en souffre elle-même, soit parce qu'un membre de sa famille ou un ami proche a reçu un diagnostic de la maladie.³
- Étonnamment, bien des gens au pays ne comprennent pas vraiment ce qu'est l'insuffisance cardiaque.
- Quatre personnes sur dix ne savent pas de quoi il s'agit, et près de la moitié des gens pensent à tort qu'on peut en guérir.³
- Il est temps de « **passer à l'action** » et vous pouvez faire beaucoup pour réduire l'impact de l'insuffisance cardiaque.



750,000 personnes
au pays vivent avec une
insuffisance cardiaque.

© Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada, 2022.

Qu'est-ce que l'insuffisance cardiaque?

L'insuffisance cardiaque est une maladie chronique due au fait que le cœur ne fonctionne pas comme il le devrait ou à un problème de structure. Elle peut se produire si le cœur est trop faible ou trop rigide, ou les deux. Elle peut entraîner de la fatigue, des gonflements aux jambes et à l'abdomen ou une accumulation de liquide dans les poumons provoquant un souffle court. 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.⁴

Autosoins et autogestion de la maladie : Qu'est-ce que je dois faire?

- Comprendre votre maladie chronique, connaître vos symptômes et vous informer auprès de votre professionnel de soins de santé
- Faire un suivi régulier avec votre professionnel de soins de santé
- Veiller à vos propres soins
- Chercher à obtenir du soutien auprès de vos pairs et aidants
- Surveiller votre pression artérielle, votre rythme cardiaque et votre poids
- Prendre vos médicaments comme prescrit
- Réduire votre consommation de sel
- Cesser les habitudes malsaines comme le tabagisme
- Augmenter vos activités physiques quotidiennes
- Mettre à jour vos vaccins annuellement

Prise en charge de l'insuffisance cardiaque en période de COVID-19 : Tirez le meilleur parti de la télémédecine

Aujourd'hui plus que jamais, il est important de prendre soin de son cœur avec du soutien virtuel :

- Vous pouvez obtenir des soins et passer des tests de façon sécuritaire
- Allez à vos rendez-vous médicaux
- Appelez votre professionnel de la santé lorsque vous ressentez de nouveaux symptômes ou que ceux-ci s'aggravent
- Assistez aux programmes de réadaptation recommandés en ligne pour rester actif
- Prenez vos médicaments comme prescrit et renouvelez-les à temps
- Cherchez du soutien pour prendre soin de votre santé mentale

Collaborez avec votre équipe de soins pour déterminer si vous êtes susceptible d'aggraver votre insuffisance cardiaque et les mesures que vous pouvez prendre pour éviter cette aggravation.

L'autogestion de la maladie est un travail d'équipe : Partagez-en la responsabilité

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. Ensemble, vous pouvez élaborer un plan qui répond à vos besoins et à vos objectifs.

Participez activement à vos propres soins

- 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

- Préparez l'environnement. 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'évaluation 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 taux de glycémie).
- 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/aidememoire

Où puis-je trouver des ressources sur l'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 d'apprentissage et de soutien pour les patients

heartfailure.ca/fr

heartlife.ca

coeuretavc.ca/insuffisance-cardiaque

cacpr.ca

Professional Education Resources

heartfailure.ca/fr

sqic.org

ccs.ca/guideline-resources

Téléchargez l'application *My HeartLife Peer Support* à

apps.apple.com/ca/app/my-heartlife/id1585192239

Visitez la plateforme *HeartLife Heart Academy* à heartlife.academy

Visitez la page *La magie de la communauté de Cœur + AVC* à coeuretavc.ca/connect



REMERCIEMENT SPÉCIAL : Cet événement est rendu possible grâce au soutien d'AstraZeneca, de Bayer inc., de Boehringer Ingelheim – Lilly Canada, de Novartis Canada, de Pfizer 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. Les commanditaires de l'événement n'exercent aucune influence sur les contenus ou les activités en lien avec la Semaine nationale de sensibilisation à l'insuffisance cardiaque.

1. Système canadien de surveillance des maladies chroniques (SCSMC), Agence de la santé publique du Canada, données de 2017, 40 ans et plus, publié en déc. 2021. <https://sante-infobase.canada.ca/scsmc/outil-de-donnees/Comp?V=11&M=1&S=B&Y=2017>

2. Système canadien de surveillance des maladies chroniques (SCSMC), Agence de la santé publique du Canada, données de 2017, 40 ans et plus, publié en déc. 2021. <https://sante-infobase.canada.ca/scsmc/outil-de-donnees/Comp?V=11&M=1&S=B&Y=2017>

3. Sondage de Cœur + AVC mené auprès de la population canadienne. Le sondage en ligne, bilingue, a été mené à l'échelle nationale par Environics Research Group auprès de 2 257 résidents canadiens âgés de 18 ans et plus, du 8 au 13 novembre 2021.

4. Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada. Des efforts insuffisants. Les mesures insuffisantes au pays pour les personnes vivant avec une insuffisance cardiaque et la façon de changer les choses. Pleins feux sur l'insuffisance cardiaque 2022. <https://www.coeuretavc.ca/maladies-du-coeur/problemes-de-sante/insuffisance-cardiaque>