

SYMPTÔMES D'AGGRAVATION

essoufflement

prise de poids

fatigue

œdème

difficultés à dormir
à plat dos



Y PENSER SI VOUS ÊTES

en surpoids

hypertendu

diabétique

fumeur

avec un trouble
du rythme cardiaque



*Bièvres, Champlan, Igny, Massy, Palaiseau,
Saclay, Vauhallan, Verrières-le-Buisson,
Villebon-sur-Yvette, Villejust*

**Vous êtes atteint d'insuffisance
cardiaque ?**

*Demandez à intégrer le
parcours de soins en contactant
la coordinatrice de votre CPTS.*



Adeline DELOBBE

Coordinatrice territoriale
CPTS Noé Santé



contact@cptsnoesante.fr



+33(0)7 49 47 15 74



PARCOURS DE SOINS **INSUFFISANCE CARDIAQUE**



LES PROFESSIONNELS DE SANTÉ DE VOTRE CPTS SE MOBILISENT POUR VOUS

Ce parcours de soins permet de :

- **repérer** votre insuffisance cardiaque,
- **suivre** votre pathologie tout en coordonnant votre cercle de soins,
- **vous accompagner** lors des entrées et sorties d'hôpital afin d'éviter toute aggravation.



QUE PROPOSE LE PARCOURS INSUFFISANCE CARDIAQUE ?

Si vous êtes atteint d'insuffisance cardiaque, vous avez la possibilité d'intégrer, **avec votre accord**, ce parcours de soins spécialement conçu par les professionnels de santé de votre territoire.

Votre santé et vos examens sont suivis de près par votre cercle de soins habituel (médecin traitant, infirmier, kinésithérapeute, cardiologue, diététicien, pharmacien...) grâce à une coordination des outils et des équipes.

Un coordinateur référent du parcours organise le cercle des soignants et peut être amené à vous contacter directement.

HYGIÈNE DE VIE

LIMITER LES RISQUES D'INSUFFISANCE CARDIAQUE EN QUELQUES RÈGLES

Les règles diététiques :

- éviter de saler vos plats,
- éviter les plats industriels "tout prêts" (pizzas, quiches, conserves, bouillons, soupes...),
- éviter la charcuterie, le fromage et le pain, les eaux gazeuses riches en sel.

En cas de besoin d'accompagnement, prenez rendez-vous avec un diététicien.

Les médicaments à éviter :

- médicaments effervescents ou solubles,
- les antiacides contre les maux d'estomac contenant du bicarbonate de sodium,
- les anti-inflammatoires (aspirine ou ibuprofène) et des dérivés de la cortisone.

En cas de forte chaleur, interroger un soignant pour savoir s'il faut continuer, modifier ou arrêter un traitement. Ne le modifier pas sans un avis médical.

Les recommandations :

- éviter le tabac et l'alcool qui aggravent l'insuffisance cardiaque,
- pratiquer une activité physique régulière. Il est recommandé de marcher au moins 30 minutes tous les jours.

RÉSICARD

le réseau de santé partenaire de votre CPTS

Vous souhaitez participer à des **séances d'éducation thérapeutique du patient (ETP)** ?

Contactez la coordinatrice de votre CPTS.

