



Clinique S't Pierre
OTTIGNIES



BIENVENUE EN CARDIOLOGIE

MIEUX COMPRENDRE ET MIEUX VIVRE AVEC
UNE INSUFFISANCE CARDIAQUE

BIENVENUE

VOTRE CARNET DE SUIVI

Ce carnet de bord vous a été remis afin de vous aider à mieux gérer et suivre votre insuffisance cardiaque au jour le jour.

Vous pouvez le considérer comme un bon outil qui vous permet de suivre votre évolution en fonction du traitement et des mesures d'hygiène de vie prises.

Ce carnet vous sera également utile lors des échanges avec les différents professionnels de la santé : votre médecin traitant, votre cardiologue, l'infirmier·ère, ...



Il existe des médicaments spécifiques pour traiter l'insuffisance cardiaque. Ils doivent être progressivement introduits et adaptés à la situation clinique souvent fragile ainsi qu'aux contrôles de prise de sang.

Si les médicaments sont essentiels, il est impératif d'adapter votre mode de vie, de surveiller votre poids et d'adapter votre alimentation. Il faut également apprendre à reconnaître les symptômes d'aggravation prédictifs d'une rechute afin de réagir rapidement.



Une prise en charge coordonnée, médecin-infirmier·ère est actuellement recommandée dans ce contexte d'insuffisance cardiaque. Celle-ci a pour objectif de vous donner les informations et les outils nécessaires à une prise en charge optimale de la maladie ainsi que de coordonner au mieux les différents intervenants médicaux (médecin traitant, cardiologue traitant, autres médecins spécialistes).



Notre but n'est en aucun cas de remplacer votre médecin traitant ou votre cardiologue habituel, mais au contraire de travailler en collaboration avec eux pour vous aider au mieux.

INDICATIONS



Suivez votre poids 1x/jour

Si plus de 2kg/2jours, doublez la dose de diurétique pendant 2 jours et/ou appelez votre médecin.



Surveillez votre consommation de liquide

Maximum 1.5 litre/jour.



Prenez votre traitement quotidiennement



Faites de l'activité physique



Évitez la consommation de sel

Attention aux sels cachés, évitez la salière.



Évitez les comprimés effervescents, les corticoïdes, les anti-inflammatoires

Si je constate l'apparition de symptômes tels que de la fatigue, une prise de poids inhabituelle, gonflement au niveau des membres inférieurs : Je préviens mon médecin, mon cardiologue ou l'infirmière insuffisance cardiaque.

IDENTIFICATION DU PATIENT



PATIENT

- Nom – Prénom :
- Date de naissance :

MEDECIN TRAITANT

- Nom – prénom :
- Téléphone :
- E-mail :

CARDIOLOGUE

- Nom – Prénom :
- Téléphone :
- E-mail :

INFIRMIE·RE

- Nom – prénom :
- Téléphone :
- E-mail :

PRISE DE RENDEZ VOUS À LA CLINIQUE SAINT-PIERRE

- Général : 010 43 73 70
- Cardiologie : 010 43 73 47

LISTE DE MÉDICAMENTS

Utilisez le tableau ci-dessous pour vous souvenir des médicaments que vous devez prendre.



Veillez à toujours avoir la liste des médicaments sur vous.



N'oubliez pas de prendre vos médicaments (aidez-vous d'un pilulier, d'une alarme, ...).



Instaurez une routine (lorsque vous vous brossez les dents, au petit déjeuner, ...).



Prenez vos médicaments avec vous lorsque vous quittez la maison. Vous pourrez ainsi les prendre au bon moment.



Lorsque vous partez en voyage, prenez suffisamment de comprimés et mettez-les toujours dans votre bagage à main.



Renouvelez vos prescriptions à l'avance afin d'avoir toujours des médicaments à votre disposition.



Ne modifiez pas vous-même votre traitement.

| MÉDICAMENT | DOSE | MATIN | MIDI | SOIR | ROLE |
|------------|------|-------|------|------|------|
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

SUIVI DE MON INSUFFISANCE CARDIAQUE - PARAMÈTRES

Utiliser le tableau ci-dessous vous aidera à suivre l'évolution de vos paramètres tels que le poids, la tension artérielle et le rythme cardiaque. Si vous constatez des variations importantes, veuillez en parler à votre médecin traitant ou à votre cardiologue.

| MOIS | MESURE | LUN | MAR | MER | JEU | VEN | SAM | DIM |
|---------------------------------|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Semaine Du Au | Poids (kgs) | | | | | | | |
| | Tension artérielle (mm Hg) | | | | | | | |
| | Fréquence cardiaque (battements/min) | | | | | | | |
| Semaine Du Au | Poids (kgs) | | | | | | | |
| | Tension artérielle (mm Hg) | | | | | | | |
| | Fréquence cardiaque (battements/min) | | | | | | | |
| Semaine Du Au | Poids (kgs) | | | | | | | |
| | Tension artérielle (mm Hg) | | | | | | | |
| | Fréquence cardiaque (battements/min) | | | | | | | |
| Semaine Du Au | Poids (kgs) | | | | | | | |
| | Tension artérielle (mm Hg) | | | | | | | |
| | Fréquence cardiaque (battements/min) | | | | | | | |

SUIVI DE MON INSUFFISANCE CARDIAQUE - SYMPTÔMES

Utiliser le tableau ci-dessous vous aidera à suivre vos symptômes.
La sévérité sera légère :) à grave :(.

| DATE | SYMPTOME | SEVERITE | | | | | COMMENTAIRE(S) |
|------------------|---|----------|---|---|---|--------|-----------------------------|
| | | 😊 1 | 2 | 3 | 4 | 😞 5 | |
| 04 avril 2023 | Essoufflement après avoir monté dix marches | | | | | | J'ai dû m'arrêter deux fois |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

SUIVI DE MON INSUFFISANCE CARDIAQUE - PARAMÈTRES

Utiliser le tableau ci-dessous vous aidera à suivre l'évolution de vos paramètres tels que le poids, la tension artérielle et le rythme cardiaque. Si vous constatez des variations importantes, veuillez en parler à votre médecin traitant ou à votre cardiologue.

| MOIS | MESURE | LUN | MAR | MER | JEU | VEN | SAM | DIM |
|---------------------------------|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Semaine Du Au | Poids (kgs) | | | | | | | |
| | Tension artérielle (mm Hg) | | | | | | | |
| | Fréquence cardiaque (battements/min) | | | | | | | |
| Semaine Du Au | Poids (kgs) | | | | | | | |
| | Tension artérielle (mm Hg) | | | | | | | |
| | Fréquence cardiaque (battements/min) | | | | | | | |
| Semaine Du Au | Poids (kgs) | | | | | | | |
| | Tension artérielle (mm Hg) | | | | | | | |
| | Fréquence cardiaque (battements/min) | | | | | | | |
| Semaine Du Au | Poids (kgs) | | | | | | | |
| | Tension artérielle (mm Hg) | | | | | | | |
| | Fréquence cardiaque (battements/min) | | | | | | | |

SUIVI DE MON INSUFFISANCE CARDIAQUE - SYMPTÔMES

Utiliser le tableau ci-dessous vous aidera à suivre vos symptômes.
La sévérité sera légère :) à grave :(.

| DATE | SYMPTOME | SEVERITE | | | | | COMMENTAIRE(S) |
|------------------|---|----------|---|---|---|--------|-----------------------------|
| | | 😊 1 | 2 | 3 | 4 | 😞 5 | |
| 04 avril 2023 | Essoufflement après avoir monté dix marches | | | | | | J'ai dû m'arrêter deux fois |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

SUIVI DE MON INSUFFISANCE CARDIAQUE - PARAMÈTRES

Utiliser le tableau ci-dessous vous aidera à suivre l'évolution de vos paramètres tels que le poids, la tension artérielle et le rythme cardiaque. Si vous constatez des variations importantes, veuillez en parler à votre médecin traitant ou à votre cardiologue.

| MOIS | MESURE | LUN | MAR | MER | JEU | VEN | SAM | DIM |
|---------------------------------|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Semaine Du Au | Poids (kgs) | | | | | | | |
| | Tension artérielle (mm Hg) | | | | | | | |
| | Fréquence cardiaque (battements/min) | | | | | | | |
| Semaine Du Au | Poids (kgs) | | | | | | | |
| | Tension artérielle (mm Hg) | | | | | | | |
| | Fréquence cardiaque (battements/min) | | | | | | | |
| Semaine Du Au | Poids (kgs) | | | | | | | |
| | Tension artérielle (mm Hg) | | | | | | | |
| | Fréquence cardiaque (battements/min) | | | | | | | |
| Semaine Du Au | Poids (kgs) | | | | | | | |
| | Tension artérielle (mm Hg) | | | | | | | |
| | Fréquence cardiaque (battements/min) | | | | | | | |

SUIVI DE MON INSUFFISANCE CARDIAQUE - SYMPTÔMES

Utiliser le tableau ci-dessous vous aidera à suivre vos symptômes.
La sévérité sera légère :) à grave :(.

| DATE | SYMPTOME | SEVERITE | | | | | COMMENTAIRE(S) |
|------------------|---|----------|---|---|---|--------|-----------------------------|
| | | 😊 1 | 2 | 3 | 4 | 😞 5 | |
| 04 avril 2023 | Essoufflement après avoir monté dix marches | | | | | | J'ai dû m'arrêter deux fois |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

SUIVI DE MON INSUFFISANCE CARDIAQUE - PARAMÈTRES

Utiliser le tableau ci-dessous vous aidera à suivre l'évolution de vos paramètres tels que le poids, la tension artérielle et le rythme cardiaque. Si vous constatez des variations importantes, veuillez en parler à votre médecin traitant ou à votre cardiologue.

| MOIS | MESURE | LUN | MAR | MER | JEU | VEN | SAM | DIM |
|---------------------------------|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Semaine Du Au | Poids (kgs) | | | | | | | |
| | Tension artérielle (mm Hg) | | | | | | | |
| | Fréquence cardiaque (battements/min) | | | | | | | |
| Semaine Du Au | Poids (kgs) | | | | | | | |
| | Tension artérielle (mm Hg) | | | | | | | |
| | Fréquence cardiaque (battements/min) | | | | | | | |
| Semaine Du Au | Poids (kgs) | | | | | | | |
| | Tension artérielle (mm Hg) | | | | | | | |
| | Fréquence cardiaque (battements/min) | | | | | | | |
| Semaine Du Au | Poids (kgs) | | | | | | | |
| | Tension artérielle (mm Hg) | | | | | | | |
| | Fréquence cardiaque (battements/min) | | | | | | | |

SUIVI DE MON INSUFFISANCE CARDIAQUE - SYMPTÔMES

Utiliser le tableau ci-dessous vous aidera à suivre vos symptômes.
La sévérité sera légère :) à grave :(.

| DATE | SYMPTOME | SEVERITE | | | | | COMMENTAIRE(S) |
|------------------|---|----------|---|---|---|--------|-----------------------------|
| | | 😊 1 | 2 | 3 | 4 | 😞 5 | |
| 04 avril 2023 | Essoufflement après avoir monté dix marches | | | | | | J'ai dû m'arrêter deux fois |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

SUIVI DE MON INSUFFISANCE CARDIAQUE - PARAMÈTRES

Utiliser le tableau ci-dessous vous aidera à suivre l'évolution de vos paramètres tels que le poids, la tension artérielle et le rythme cardiaque. Si vous constatez des variations importantes, veuillez en parler à votre médecin traitant ou à votre cardiologue.

| MOIS | MESURE | LUN | MAR | MER | JEU | VEN | SAM | DIM |
|---------------------------------|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Semaine Du Au | Poids (kgs) | | | | | | | |
| | Tension artérielle (mm Hg) | | | | | | | |
| | Fréquence cardiaque (battements/min) | | | | | | | |
| Semaine Du Au | Poids (kgs) | | | | | | | |
| | Tension artérielle (mm Hg) | | | | | | | |
| | Fréquence cardiaque (battements/min) | | | | | | | |
| Semaine Du Au | Poids (kgs) | | | | | | | |
| | Tension artérielle (mm Hg) | | | | | | | |
| | Fréquence cardiaque (battements/min) | | | | | | | |
| Semaine Du Au | Poids (kgs) | | | | | | | |
| | Tension artérielle (mm Hg) | | | | | | | |
| | Fréquence cardiaque (battements/min) | | | | | | | |

SUIVI DE MON INSUFFISANCE CARDIAQUE - SYMPTÔMES

Utiliser le tableau ci-dessous vous aidera à suivre vos symptômes.
La sévérité sera légère :) à grave :(.

| DATE | SYMPTOME | SEVERITE | | | | | COMMENTAIRE(S) |
|------------------|---|----------|---|---|---|--------|-----------------------------|
| | | 😊 1 | 2 | 3 | 4 | 😞 5 | |
| 04 avril 2023 | Essoufflement après avoir monté dix marches | | | | | | J'ai dû m'arrêter deux fois |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

MES RENDEZ-VOUS ET LES QUESTIONS QUE JE SOUHAITE POSER À MON MEDECIN

| NOTES/QUESTIONS | | | | | |
|-----------------|--|--|--|--|--|
| LIEU | | | | | |
| MEDECIN | | | | | |
| HEURE | | | | | |
| DATE | | | | | |

MES RENDEZ-VOUS ET LES QUESTIONS QUE JE SOUHAITE POSER À MON MEDECIN

| NOTES/QUESTIONS | | | | | |
|-----------------|--|--|--|--|--|
| LIEU | | | | | |
| MEDECIN | | | | | |
| HEURE | | | | | |
| DATE | | | | | |

MES RENDEZ-VOUS ET LES QUESTIONS QUE JE SOUHAITE POSER À MON MEDECIN

| NOTES/QUESTIONS | | | | | |
|-----------------|--|--|--|--|--|
| LIEU | | | | | |
| MEDECIN | | | | | |
| HEURE | | | | | |
| DATE | | | | | |

SIGNES D'ALERTE - QUE DOIS-JE FAIRE ?

Il est important de surveiller vos symptômes régulièrement afin de prendre à temps les aggravations éventuelles de votre insuffisance cardiaque.

DEMANDEZ IMMÉDIATEMENT DE L'AIDE SI VOUS ÉPROUVEZ L'UN DES SYMPTÔMES SUIVANTS :

- En cas de douleur persistante à la poitrine
- Essoufflement sévère et persistant
- Évanouissement



INFORMEZ VOTRE MÉDECIN OU VOTRE INFIRMIER·ERE DÈS QUE POSSIBLE SI VOUS ÉPROUVEZ L'UN DES SYMPTÔMES SUIVANTS :

- Augmentation de l'essoufflement et baisse de votre tolérance à l'effort
- Souffle court à chaque réveil
- Besoin de plus de coussins pour dormir confortablement
- Fréquence cardiaque rapide ou aggravation des palpitations

PARLEZ A VOTRE MÉDECIN OU VOTRE INFIRMIER·ERE EN CAS DE :

- Prise de poids : plus de 2 kilos en trois jours
- Gonflement progressif ou douleur dans l'abdomen
- Augmentation du gonflement des jambes ou chevilles
- Aggravation des vertiges
- Perte d'appétit/nausée
- Augmentation de la fatigue
- Aggravation de la toux



NOTES



CONTACT

Secrétariat de cardiologie

010 437 347



CLINIQUE SAINT-PIERRE

Avenue Reine Fabiola, 9

1340 OTTIGNIES

010 437 211

www.CSPO.be