




CENTRE HOSPITALIER DE VICHY



## CONTACT

CENTRE HOSPITALIER DE VICHY

Unité de Traitement de l'Insuffisance Cardiaque (UTIC)

 04 70 97 35 01

Mail : [infirmierie.UTIC@ch-vichy.fr](mailto:infirmierie.UTIC@ch-vichy.fr)

J'AI UNE INSUFFISANCE CARDIAQUE,  
QUE PUIS-JE FAIRE ?

PROGRAMME D'ÉDUCATION  
THÉRAPEUTIQUE DU PATIENT  
INSUFFISANT CARDIAQUE

SERVICE DE CARDIOLOGIE

© CHV2024 - Ref Utep.PlaqIC



## DÉROULEMENT

L'éducation thérapeutique a pour objectif de renforcer vos capacités et/ou celles de votre entourage, à prendre en charge l'affection qui vous touche.

Elle facilite l'appropriation de savoirs et de compétences, pour vous permettre de devenir acteur de votre prise en charge et de mieux vivre votre maladie au quotidien.

### LE PARCOURS ÉDUCATIF S'ORGANISE DE LA MANIÈRE SUIVANTE :

> **Un entretien individuel initial** avec une infirmière pour mieux connaître vos besoins et s'accorder ensemble sur des objectifs à atteindre.

> **Des séances d'apprentissage** animées par différents professionnels : infirmière, pharmacien, diététicienne et professeur d'Activité Physique Adaptée. Elles peuvent être réalisées en groupe ou en individuel.

En fonction de vos attentes, vous pourrez choisir, en concertation avec l'équipe, les séances adaptées à vos besoins.

> **Un bilan en fin de programme** pour faire le point sur le parcours et sur l'atteinte des objectifs fixés.

### LES DIFFÉRENTES SÉANCES PROPOSÉES :

#### ■ MON INSUFFISANCE CARDIAQUE C'EST QUOI ?

- > Mieux comprendre votre maladie
- > Identifier vos signes d'insuffisance Cardiaque
- > S'exprimer et échanger sur votre vie avec la maladie
- > Repérer les signes d'aggravation et y faire face

#### ■ VIVRE AVEC MON TRAITEMENT

- > Repérer les médicaments de l'insuffisance cardiaque
- > Comprendre les bénéfices du traitement
- > Identifier les effets secondaires
- > Échanger sur votre vie quotidienne avec votre traitement

#### ■ REPÉRER ET DIMINUER LE SEL DANS MON ALIMENTATION

- > Identifier les aliments riches en sel
- > Adapter votre alimentation selon vos besoins en sel
- > Connaître des astuces pour garder une alimentation plaisir

#### ■ ACTIVITÉ PHYSIQUE (AP) AU QUOTIDIEN

- > Identifier les bénéfices d'une activité physique régulière
- > Savoir comment mettre en place une activité physique adaptée à votre Insuffisance cardiaque en toute sécurité
- > Connaître des structures locales disponibles autour de l'AP