

L'INSUFFISANCE CARDIAQUE

APPRENDRE À ÉCOUTER SON CŒUR

L'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE PEUT VOUS AIDER. QU'EST-CE QUE C'EST ?

Elle vise à aider les personnes et leur entourage à acquérir ou maintenir les compétences dont ils ont besoin pour gérer au mieux leur vie avec une maladie chronique.

■■■ POUR QUI ?

Le programme d'éducation thérapeutique concerne toutes les personnes souffrant d'insuffisance cardiaque et leurs proches.

■■■ COMMENT ?

Le parcours éducatif commence par un entretien individuel au cours duquel, vous et l'éducateur établirez des objectifs.

Ces objectifs seront ensuite développés dans des ateliers collectifs.

■■■ OBJECTIFS :

- **Comprendre sa maladie et les traitements** s'y rapportant
- **Reconnaître le caractère chronique et évolutif** de l'insuffisance cardiaque

- **Améliorer l'observance de son traitement**
- **Adapter son alimentation** selon les recommandations
- **Exercer une activité physique** adaptée en toute sécurité
- **Savoir alerter** en cas de problèmes en identifiant les signes de gravité
- **Acquérir une nouvelle hygiène de vie** au quotidien pour ralentir la progression de la maladie
- **Éviter les hospitalisations**



■■■ L'ÉQUIPE :

L'équipe éducative est composée de :

- médecins cardiologues
- infirmiers
- une diététicienne

■■■ NOUS TROUVER :

**Consultations de médecine
ou service Hôpital de Jour de médecine**
rez-de-chaussée, Zone A

L'Hôpital Nord Franche-Comté
100 route de Moval
90400 TREVENANS



■■■ NOUS CONTACTER :

L'équipe de cardiologie HNFC

03 84 98 20 50

cardioIC.ETP@hnfc.fr

■■■ AUTRES CONTACTS :

Cardio FrancheComté

06 68 46 34 52

www.cardio-franche-comte.fr

**Fédération Française de Cardiologie
FrancheComté**

franche-comte.fedecardio.org