

Autres informations



Pour en savoir plus au sujet de
l'insuffisance cardiaque, visitez
**[coeuretavc.ca/coeur/conditions/
insuffisance-cardiaque](http://coeuretavc.ca/coeur/conditions/insuffisance-cardiaque)**

Dépression

La dépression peut affecter tout le monde, mais les personnes qui souffrent d'insuffisance cardiaque sont plus à risque : sur 10, de 5 à 7 d'entre elles souffriront de dépression.

Qu'est-ce que la dépression?

Il s'agit d'une maladie où une personne est triste, n'a plus d'intérêt dans ses activités quotidiennes, s'isole et n'a plus d'espoir dans le futur.

Il y a une différence entre le deuil, la tristesse associée à un événement et la dépression.

Comment un professionnel de la santé détecte-t-il la dépression?

Vous devez avoir plusieurs des signes suivants la majeure partie de la journée, tous les jours pendant au moins deux semaines :

- Tristesse permanente sans raison apparente
- Sentiment de désespoir, de culpabilité et de dévalorisation
- Peu d'intérêt, voire aucun, dans les gens ou les activités que vous aimiez auparavant
- Grande fatigue ou faible énergie
- Difficulté à dormir ou sommeil prolongé
- Sentiment d'aller trop vite ou de ralentir
- Fluctuations involontaires du poids
- Changements dans votre appétit
- Difficultés à penser, à se concentrer ou à se souvenir
- Difficulté à prendre des décisions
- Idées fixes sur la mort ou des moyens de se blesser

Comment la dépression peut-elle affecter votre insuffisance cardiaque?

La dépression peut aggraver votre maladie. Si vous êtes déprimé, vous réaliserez qu'il est plus difficile de faire les choses que vous devez faire pour gérer votre insuffisance cardiaque (comme faire de l'exercice, bien manger, réduire votre consommation de liquides, et prendre vos médicaments tels qu'ils sont prescrits).

Qu'est-ce qui cause la dépression?

La dépression peut être causée par un ou plusieurs facteurs tels que :

- Un déséquilibre des substances chimiques dans le cerveau;
- Une maladie du cœur;
- Une maladie chronique comme l'anémie ou l'hypothyroïdie;
- Des événements émotifs :
 - La mort d'un proche,
 - Un divorce,
 - La perte de son travail,
 - Une naissance;
- Une consommation excessive d'alcool ou de drogues;
- Des antécédents de dépression.



La dépression n'est pas le résultat d'une faiblesse personnelle.

Parfois, lorsque les gens se sentent déprimés et dépassés, ils commencent à penser à se faire du mal. Si c'est votre cas, allez immédiatement au service des urgences le plus proche.

Comment savoir si vous êtes déprimé?

Posez-vous la question suivante (choisissez le chiffre qui reflète le plus vos sentiments au cours des deux dernières semaines).

Au cours des deux dernières semaines, le fait d'être triste, déprimé ou indifférent à la vie m'a-t-il perturbé?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9
(Pas du tout) (Un peu) (Moyennement) (Beaucoup)

Quand demander de l'aide?

Si vous avez choisi 3 ou moins :

- Vous vous en sortez bien. Vos sentiments de dépression n'interfèrent pas trop avec votre vie.

Si vous avez choisi de 4 à 6 :

- Vous êtes probablement **légèrement ou moyennement** déprimé. Parlez-en à votre médecin. Essayez de suivre certains conseils sur cette page afin de gérer votre dépression.

Si vous avez choisi de 7 à 9 :

- Vous êtes probablement **très** déprimé. Consultez votre médecin de famille ou un professionnel de la santé immédiatement.

Conseils pour gérer votre dépression

Fixez-vous de petits objectifs.

- Optez pour de petits objectifs visant votre bien-être (prendre une douche, se promener, avoir une alimentation équilibrée).
- Ayez de petits projets chez vous (faire la vaisselle, régler des factures, régler les affaires que vous avez évitées jusqu'à maintenant).

Sortez et amusez-vous.

- Rencontrez des amis ou des membres de votre famille.
- Planifiez des sorties et allez-y même si cela ne vous tente pas.
- Prévoyez du temps pour des activités agréables. Il est possible que vous deviez vous y obliger. N'attendez pas d'avoir envie de les faire!



Évitez toute pensée négative.

- Essayez d'être conscient de vos pensées (les pensées négatives sont très courantes avec la dépression).
- Demandez-vous ce que vous diriez à un ami qui a de telles pensées.
- Essayez d'être plus indulgent envers vous-même.

Tentez de résoudre vos problèmes.

- Déterminez et définissez ces problèmes.
- Faites une liste de mesures éventuelles pour les régler.
- Pesez les avantages et les inconvénients pour chaque action.
- Choisissez la meilleure solution et tentez le coup.
- Évaluez le résultat.

Comment traite-t-on la dépression?

Il est essentiel de suivre un traitement médical. Certains traitements efficaces incluent les suivants :

- Psychothérapie – en particulier, la thérapie cognitivo-comportementale est très utile chez les personnes qui souffrent de maladies du cœur.
- Médicaments qui améliorent l'humeur.
- Changements au mode de vie comme faire de l'exercice et bien dormir.

Stress

Qu'est-ce que le stress?

Le stress correspond à la réaction du corps à un événement ou une situation (réelle ou imaginée). Le stress n'est donc pas une situation vécue en soi, mais plutôt la réponse à cette situation. Trop de stress nuit à votre esprit, à votre corps et surtout à votre cœur.

Si le stress fait partie de la vie de tous les jours, une trop grande quantité augmente les risques de souffrir d'une maladie du cœur ou d'empirer une telle maladie. Un niveau élevé de stress ou un stress vécu sur de longues périodes peut entraîner :

- Une augmentation de la pression artérielle;
- Une augmentation du taux de cholestérol;
- Une augmentation des risques de subir une crise cardiaque ou un AVC.



Que sont les facteurs de stress?

Les facteurs de stress renvoient à des événements ou à des situations qui déclenchent une réponse de stress dans votre corps. Ils varient d'une personne à l'autre.

En voici quelques exemples :

- Obtention d'un diagnostic d'insuffisance cardiaque
- Limites des capacités physiques
- Douleur chronique
- Divers problèmes de santé en même temps
- Relation conflictuelle
- Fait d'être isolé des amis et de la famille
- Décès ou maladie d'un proche
- Changements au travail
- Soucis financiers



Comment savoir si vous êtes stressé?

Posez-vous la question suivante (choisissez la note qui correspond le plus à votre état au cours des deux dernières semaines).

Au cours des deux dernières semaines, à quel point est-ce que je me suis senti anxieux, nerveux ou tendu?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

(Pas du tout) (Un peu) (Moyennement) (Beaucoup)

Si vous avez choisi 4 ou moins :

- Vous vivez probablement très bien avec votre stress. Si vous sentez que vous avez besoin d'une aide plus poussée que celle fournie par la présente ressource, n'hésitez pas à parler à quelqu'un en qui vous avez confiance.

Si vous avez choisi 5 à 7 :

- Il serait bon que vous parliez à votre dispensateur de soins ou à un professionnel de la santé mentale de votre état.

Si vous avez choisi 8 ou plus :

- Vous êtes très stressé et vous avez besoin d'aide immédiatement.



Parfois, lorsque les gens se sentent très stressés et dépassés, ils commencent à penser à se faire du mal. Si c'est votre cas, rendez-vous au service des urgences le plus près de chez vous dès que possible.

Que peut-il arriver en état de stress trop intense?

Façon dont le stress affecte la pensée

- Difficulté à se concentrer, capacité d'attention limitée, personne facilement distraite
- Jugement altéré
- Trou de mémoire
- Difficulté à prendre des décisions simples
- Anxiété constante face aux problèmes
- Imagination du pire
- Confusion

Façon dont le stress affecte le comportement

- Pleurer
- Ne pas rester en place, marcher
- Avoir plus d'argumentations
- Boire plus de café, de thé ou de boissons gazeuses
- S'isoler des autres
- Trop manger ou connaître une perte d'appétit
- Fumer
- Consommer de l'alcool
- Connaître des difficultés sexuelles

Façon dont le stress affecte les émotions

- Sentiment d'impuissance et de frustration
- Sentiment d'être dépassé par la vie
- Sentiment d'anxiété ou d'inquiétude
- Irritabilité, hostilité ou colère
- Sentiment d'épuisement, de dépression ou de désespoir

Façon dont le stress affecte le corps

- Mal de tête
- Sentiment d'estomac noué, de mal de cœur
- Incapacité à rester en place
- Sudation
- Augmentation du pouls et de la pression artérielle
- Respiration rapide et superficielle
- Tension musculaire à la mâchoire, au cou ou aux épaules
- Tremblement des mains ou des jambes
- Sensation de picotement ou d'engourdissement dans les doigts
- Difficulté à dormir, sentiment de fatigue continu



Idée pour gérer le stress

- Faites des exercices de respiration profonde et essayez d'autres formes de relaxation, notamment :
 - La méditation, le yoga et les étirements.
- Appelez un ami.
- Adoptez de saines habitudes comme :
 - Faire de l'exercice quotidiennement pour éliminer la tension;
 - Voir à une alimentation saine pour bien nourrir le corps;
 - Avoir une bonne nuit de sommeil.
- Limitez votre charge de travail ou vos tâches. Vous avez le droit de dire non.
- Affirmez-vous.
- Apportez de petits changements pour bien organiser votre vie.
- Utilisez un calendrier et dressez une liste des choses à faire pour mieux gérer votre temps.
- Recherchez les aspects positifs en vous-même ou dans les autres.
- Lorsqu'une situation vous préoccupe, demandez-vous s'il s'agit d'un problème que vous pouvez résoudre. Si la réponse est oui, réservez-vous du temps pour régler le problème. Si la réponse est non, cessez d'y penser!
- Amusez-vous autant que possible. Vous en avez le droit!

Ne faites jamais usage de l'alcool, de la cigarette ou de la drogue comme moyen de gérer votre anxiété.

Idée pour gérer le stress

Pour de plus amples renseignements sur le stress, consultez la ressource suivante :

- Programme d'aide –
www.mentalhealthhelpline.ca/Accueil

Vous trouverez un court questionnaire au dos du présent guide. Aidez-nous à améliorer ce guide en y répondant. Vous pouvez également y répondre en ligne à **coeuretavc/evaluation**

Anxiété

Qu'est-ce que l'anxiété?

Tout le monde connaît l'anxiété. C'est la réponse naturelle de notre corps à une menace (en anglais, on la désigne parfois avec l'expression « combattre-fuir-se figer »). Notre corps libère de l'adrénaline en réponse à un danger réel ou à une situation qui peut sembler menaçante ou dangereuse. Notre rythme cardiaque augmente, et le sang est propulsé dans nos grands muscles. Tout cela prépare notre corps à réagir au danger en combattant, en fuyant ou en se figeant.

Normalement, l'anxiété s'estompe une fois que la menace a disparu. Toutefois, elle peut devenir un problème lorsqu'une personne continue de s'inquiéter ou de réagir comme si ce danger était encore présent.

Quelles sont les causes de l'anxiété?

Elles varient d'une personne à l'autre. Certaines situations peuvent vous rendre anxieux, inquiet ou tendu.

Certains éléments peuvent empirer votre anxiété :

- Des problèmes de santé tels que des problèmes thyroïdes, cardiaques ou pulmonaires ou des crises d'épilepsie;
- L'arrêt volontaire de certains médicaments (sans l'avis de votre médecin);
- Une dépendance à l'alcool, à la cocaïne, aux amphétamines, aux tranquillisants ou à l'héroïne;
- Le fait de toujours vous dire que le pire va arriver.

Vous êtes plus susceptible d'être anxieux dans les cas suivants :

- Vous avez des antécédents familiaux de troubles anxieux;
- Vous avez un déséquilibre de certaines substances chimiques dans votre cerveau.

Quels sont les signes d'anxiété?

De nombreuses personnes ne reconnaissent pas ce qu'ils ressentent comme étant des signes d'anxiété. Ils pensent plutôt que le problème est d'ordre physique.

L'anxiété peut affecter votre corps, vos pensées et votre comportement.

Réactions corporelles possibles :

- Palpitations cardiaques rapides
- Respiration rapide, essoufflement
- Douleur ou inconfort thoracique
- Sudation
- Étourdissement ou vertige
- Sécheresse de la bouche, nausées, estomac barbouillé
- Pâleur
- Tension musculaire
- Tremblements
- Picotement et engourdissement
- Bouffées de chaleur ou de froid



Pensées possibles :

- Avoir des pensées ou des rêves effrayants
- Surestimer les chances que quelque chose de mal va arriver
- Amplifier l'aspect négatif d'une situation actuelle ou future
- Croire que vous ne pouvez pas faire face à la situation
- Avoir de la difficulté à vous concentrer ou à prendre des décisions

Comportements possibles :

- Consommer de l'alcool ou des drogues pour atténuer l'anxiété
- Avoir constamment besoin des autres pour se rassurer
- Avoir besoin d'être avec une personne de confiance
- Éviter certains lieux, activités ou personnes

Quand devez-vous demander de l'aide?

Posez-vous la question suivante (choisissez le chiffre qui reflète le plus vos sentiments).

Au cours des deux dernières semaines, avez-vous été anxieux, inquiet, nerveux ou tendu?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

(Pas du tout) (Un peu) (Moyennement) (Beaucoup)

Si vous avez choisi 3 ou moins :

- Vous gérez probablement bien votre anxiété. Si vous ressentez le besoin d'obtenir de l'aide additionnelle, parlez-en avec une personne en qui vous avez confiance.

Si vous avez choisi de 4 à 7 :

- Il serait bon pour vous de parler à votre dispensateur de soins ou à un professionnel de la santé mentale à propos de la façon dont vous vous sentez.
- Pour trouver un professionnel de la santé mentale, communiquez avec l'Association canadienne pour la santé mentale en visitant le www.cmha.ca.

Si vous avez choisi 8 ou plus :

Vous êtes probablement très anxieux. Consultez votre médecin de famille ou un professionnel de la santé mentale dès que possible.

Comment l'anxiété peut-elle affecter votre insuffisance cardiaque?

L'augmentation du rythme cardiaque et de la pression artérielle ajoute du stress sur votre cœur.

L'anxiété se nourrit d'énergie. Elle peut donc augmenter votre taux de sucre et de cholestérol dans le sang, ce qui peut aggraver votre insuffisance cardiaque.

L'anxiété peut rendre votre sommeil difficile, vous laissant ainsi plus fatigué.

Que pouvez-vous faire quand vous souffrez d'une légère anxiété?

Il n'est pas rare qu'une personne souffrant d'une maladie comme l'insuffisance cardiaque ait peur, éprouve de l'inquiétude ou soit tendue. Vous trouverez ci-dessous quelques conseils pour vous aider à gérer votre anxiété.

Parfois, lorsque les personnes sont très inquiètes et se sentent dépassées, elles commencent à penser à se faire du mal. Si c'est votre cas, présentez-vous au service des urgences le plus proche immédiatement.

Conseils pour gérer votre anxiété

- Soyez conscient de la façon dont vous éprouvez l'anxiété.
- Déterminez les éléments déclencheurs.
 - S'agit-il vraiment d'une menace ou d'un danger?
- Demandez-vous si vous avez un certain contrôle sur la source de votre inquiétude. Si c'est le cas, essayez d'y remédier. Si ce n'est pas le cas, laissez-les choses se faire.
- Pratiquez la respiration profonde et d'autres formes de relaxation telles que :
 - La méditation, le yoga et les étirements, la prière, la lecture, la marche, la musique.
- Ayez un régime alimentaire sain et équilibré.
- Ayez une bonne nuit de sommeil.
- Ne buvez pas de boissons caféinées avant le coucher.
- Réduisez les sources de stress dans votre vie telles que :
 - Les choses qui stimulent votre corps;
 - La quantité de caféine que vous buvez (café, thé, cola) dans une journée.
- Ne fumez pas.
- Établissez une routine pour vos activités quotidiennes.
- Utilisez un calendrier et une liste de choses à faire pour vous aider à gérer votre temps.
- Si vous avez une mauvaise journée, parlez à une personne en qui vous avez confiance.

Ne consommez jamais d'alcool, de tabac ou de drogues illégales pour vous aider à gérer votre anxiété.

Comment savoir quand l'anxiété est un problème?

Parfois, l'anxiété et l'inquiétude peuvent devenir si intenses qu'une personne développe un trouble anxieux.

Un médecin ou un professionnel de la santé mentale peuvent confirmer si vous êtes atteint d'un trouble anxieux en vous posant certaines questions.

Parfois, des prises de sang sont effectuées pour voir si un problème de santé aggrave l'anxiété.

Comment est traitée l'anxiété modérée à sévère?

Les troubles anxieux réagissent bien aux traitements. Ceux-ci comprennent :

- Des conseils stratégiques;
- Des groupes de soutien;
- Une thérapie comportementale (axée sur les pensées et les comportements);
- Une thérapie d'exposition (axée sur le fait de faire face à la situation dans un environnement sécuritaire);
- Des médicaments pour traiter tout déséquilibre chimique dans votre cerveau.

Pour en savoir plus au sujet de
l'insuffisance cardiaque, visitez
**[coeuretavc.ca/coeur/conditions/
insuffisance-cardiaque](http://coeuretavc.ca/coeur/conditions/insuffisance-cardiaque)**

Conseils de voyage en cas d'insuffisance cardiaque

Grâce à un peu de planification, ces personnes peuvent voyager en toute sécurité.

Planification des voyages

- Parlez à votre dispensateur de soins avant de vous engager à voyager, surtout si vous avez un stimulateur cardiaque ou un défibrillateur cardiovertteur implantable (DCI).
- Assurez-vous que vos vaccins sont à jour.
- Procurez-vous une assurance santé voyage, surtout lorsque vous voyagez à l'extérieur du Canada et même si ce n'est que pour une journée. Assurez-vous qu'elle couvre les maladies préexistantes.
- Procurez-vous une assurance annulation sur les vols et les réservations en cas de changement soudain de votre santé.
- Lorsque vous prenez l'avion, en particulier à l'extérieur du Canada, vous pourriez avoir besoin d'une lettre de voyage de votre médecin expliquant pourquoi vous devez voyager avec tous vos médicaments. Vérifiez auprès de votre agent de voyages ou de la compagnie aérienne.
- Effectuez des recherches avant de partir pour savoir où aller pour obtenir de l'aide médicale une fois à destination. Vérifiez s'il y a un hôpital ou une clinique médicale à proximité.
- Amenez un téléphone cellulaire. Vérifiez avec votre fournisseur pour vous assurer d'avoir une couverture dans la zone où vous voyagez.
- Si possible, pesez-vous pendant votre séjour.
- Si vous voyagez dans un fuseau horaire différent, demandez à votre dispensateur de soins si vous devez ajuster votre horaire de médication.
- Pensez à porter un bracelet ou un collier d'alerte médicale.

- Ayez sur vous des copies de vos renseignements médicaux tels que :

- Résultats de tests sanguins récents;
- Liste de problèmes médicaux et de santé;
- Noms et numéros de téléphone de vos dispensateurs de soins;
- Liste de tous vos médicaments actuels.



- Amenez suffisamment de chaque médicament pour la durée du voyage, voire plus, en cas d'urgence ou de retard dans le voyage.
- Gardez tous vos médicaments dans l'emballage fourni par la pharmacie.
- Pensez à demander à votre pharmacien de mettre vos médicaments dans des « plaquettes alvéolaires » afin de ne pas devoir voyager avec tous vos contenants d'origine.
- Assurez-vous que le nom de chaque médicament est clairement indiqué. (Ceci est très important lors du passage d'une frontière.)

Quand ne pas voyager

Il est préférable de rester à la maison si :

- Votre dispensateur de soins vous a conseillé de ne pas voyager.
- Vous venez de rentrer chez vous après un séjour à l'hôpital.
- Votre médecin a fait des modifications à un ou plusieurs de vos médicaments, par exemple la dose ou la fréquence à laquelle vous le prenez.
- Vous ne pouvez pas obtenir d'assurance santé voyage.
- Vous remarquez des signes accrus d'insuffisance cardiaque (souffle court, prise de poids, fatigue, toux, enflure des pieds ou du ventre, ou vertiges).

Voyager avec un dispositif cardiaque

- Si vous avez un dispositif cardiaque (un stimulateur cardiaque ou un DCI), consultez votre dispensateur de soins, surtout si votre appareil est surveillé à distance.
 - Si vous venez tout juste de vous faire installer un dispositif cardiaque, attendez votre premier rendez-vous de suivi pour savoir quand il sera sécuritaire de voyager.
 - Demandez à votre médecin une copie des instructions de votre dispositif cardiaque dans la langue du pays de destination.
 - Demandez une impression récente des paramètres de votre dispositif cardiaque.
 - Si vous avez un DCI, demandez ce que vous devriez faire si vous recevez un choc pendant votre voyage.
- Gardez votre téléphone cellulaire à une distance d'au moins six pouces de votre dispositif cardiaque.
- Portez toujours votre carte d'identification de dispositif cardiaque avec vous.
- Lorsque vous passez par la sécurité :
 - Montrez votre carte d'identification de dispositif cardiaque avant de passer par les détecteurs de métaux.
 - Demandez un « contrôle manuel » au lieu d'un contrôle au détecteur de métal. Un détecteur de métal pourrait momentanément changer les paramètres de votre dispositif cardiaque.
 - Dites aux employés de la sécurité qui utilisent des détecteurs de métal qu'ils peuvent passer sur votre dispositif cardiaque une fois toutes les cinq secondes seulement.
 - Sachez que votre dispositif cardiaque déclenchera une alarme lorsque vous traversez le portique du détecteur de métal; vous aurez peut-être aussi besoin d'un « contrôle manuel ».

Pendant vos voyages

- Lorsque vous êtes assis pendant de longues périodes, levez-vous ou sortez pour une promenade toutes les deux heures.
 - Chaque fois que vous devez enregistrer vos bagages, gardez tous vos médicaments avec vous dans un sac de transport.
 - Prenez vos médicaments à la bonne heure.
 - Il est préférable de ne pas acheter de médicaments dans d'autres pays. Les ingrédients peuvent varier de ceux contenus dans le médicament canadien.
 - Veillez à ne pas boire trop de liquides. Dans des climats chauds ou pour socialiser, les gens ont tendance à boire plus.
 - Surveillez la taille de vos portions pour les repas et les collations. Manger plus que la normale peut causer des ballonnements, des maux d'estomac et une indigestion.
 - Mangez votre plus gros repas soit au dîner ou tôt dans l'après-midi. Prenez un souper léger ou une collation en début de soirée.
 - Manger au restaurant signifie généralement des aliments riches en sodium. Lorsque possible :
 - Demandez des mets « sans sel ajouté ».
 - Choisissez des repas et des collations à faible teneur en calories et en sel.
 - Évitez les sauces et les aliments préparés.
 - Préparez vos propres repas à faible teneur en sel.
- Planifiez. Soyez prudent. Amusez-vous!



Le saviez-vous? Il est sécuritaire de passer par les portiques de détecteurs de métal, les scanners corporels et l'équipement antivol de magasin de détail avec un dispositif cardiaque.

Prendre soin d'une personne avec insuffisance cardiaque. Veiller sur votre santé.



Si vous prenez soin d'une personne souffrant d'une insuffisance cardiaque, vous pourriez vous retrouver avec de nouvelles responsabilités. Le rôle d'aidant peut être à la fois gratifiant et exigeant. Un aidant est une personne qui aide et en soigne une autre qui a besoin de soins.

Signes de stress chez l'aidant

Lorsque toute votre attention est concentrée sur les soins que vous portez à une personne, vous pourriez ne pas réaliser l'incidence que cela peut avoir sur votre santé. Parfois, vous pourriez vous sentir épuisé physiquement et émotionnellement. On parle alors de stress chez l'aidant.

Soyez attentif aux signes de stress suivants :

- Se sentir constamment fatigué
- Avoir de la difficulté à dormir
- Prendre ou perdre beaucoup de poids
- Se sentir coupable, comme si vous n'en faisiez pas assez
- Se sentir dépassé et irritable
- Vivre des conflits avec la personne dont vous prenez soin
- Faire face à des conflits familiaux
- Avoir l'impression de ne pas avoir de temps pour vous ou pour être avec d'autres personnes
- Ne plus avoir d'intérêt pour les activités que vous aimiez
- Vous sentir émotif et morose, peut-être même pleurer souvent
- Vous inquiéter de ne pas avoir suffisamment d'argent actuellement et dans le futur
- Prendre certaines habitudes ou substances pour vous aider à gérer vos émotions, comme fumer davantage, boire plus d'alcool, prendre des médicaments pour mieux dormir ou pour améliorer votre humeur, ou ingérer des drogues illégales

Conseils pour prévenir le stress

Trop de stress peut nuire à votre santé, surtout si vous prenez soin d'une personne à long terme. Voici quelques conseils pour vous aider à prévenir et à gérer le stress chez l'aidant.

Demandez de l'aide et acceptez celle qu'on vous offre.

- Demandez à d'autres personnes de vous aider dans les soins.
- Faites une liste de choses que vos proches peuvent faire pour vous aider, comme faire l'épicerie ou un repas.



Établissez-vous des objectifs de santé.

- Prenez du temps pour faire de l'activité physique la plupart des jours de la semaine.
- Préparez et mangez des collations et repas sains.
- Dormez suffisamment, même s'il s'agit de faire une sieste dans la journée.
- Prenez du temps pour relaxer chaque jour. À la maison, trouvez un endroit où vous pouvez prendre quelques instants pour vous, fermez les yeux et prenez de profondes respirations.
- Pratiquez des activités que vous aimez.
- Prenez congé. Éloignez-vous de votre rôle d'aidant au moins une fois chaque semaine.

Conseils pour prévenir le stress

Concentrez-vous sur ce que vous êtes en mesure de faire.

- Soyez réalistes. Vous ne pouvez pas tout contrôler.
- Ne soyez pas trop dur avec vous-même. Il est possible que le ménage de votre résidence ne soit pas fait aussi souvent que vous le souhaiteriez.
- Si l'envie vous en prend, mangez un déjeuner santé à l'heure du dîner ou des restes trois ou quatre jours consécutifs. C'est votre choix.

Demandez le soutien de membres de la famille et d'amis.

- Efforcez-vous de rester en relation avec votre famille et vos amis.
- Faites part de vos sentiments, de vos craintes et de vos préoccupations à une personne avec qui vous vous sentez à l'aise d'en parler.



Trouvez du soutien dans votre communauté.

- Plutôt que de faire face seul à la situation, profitez des ressources locales offertes aux aidants.
- Voyez les possibilités de soutien à la maison offert par des services de santé. Informez-vous auprès de votre dispensateur de soins.

Gardez la forme et la santé autant que possible.

- Ne négligez pas vos propres soins médicaux.
- Soumettez-vous régulièrement à des bilans de santé. N'oubliez pas de mentionner à votre dispensateur de soins que vous êtes un aidant.
- Si vous vous sentez stressé, déprimé ou plus inquiet que de coutume, le site Web de Cœur + AVC contient des ressources pour vous aider.
- Consultez votre dispensateur de soins si vous constatez des signes de stress chez vous, ou si vous vous sentez dépassé ou déprimé.

Parlez avec la personne dont vous prenez soin.

- Discutez avec elle de ce qui pourrait être utile dans les soins que vous lui prodiguez et dans la gestion de son insuffisance cardiaque.
- Aidez-la à trouver des moyens d'en faire le plus possible par elle-même. Il pourrait s'agir d'idées pour se souvenir quand prendre ses médicaments, prendre son poids chaque jour, faire le suivi de sa consommation de liquides, consommer moins de sel, ou rester active.
- Entendez-vous sur un plan de soins afin que vous n'ayez pas l'impression de toujours dire ou rappeler à la personne ce qu'elle doit faire.
- Si la personne ne fait pas ce qu'elle doit faire pour gérer sa santé, faites-lui part de vos inquiétudes ou préoccupations. Rappelez-vous que vous ne pouvez pas l'obliger d'agir contre son gré.
- Aidez-la à se préparer pour ses rendez-vous médicaux. Il peut s'agir de revoir avec elle ses préoccupations ou les résultats de récents examens, ou encore de vous assurer qu'elle fait une sieste avant le rendez-vous, qu'elle apporte tous ses médicaments ainsi qu'une collation saine.
- Si vous en avez la possibilité, accompagnez la personne à ses rendez-vous médicaux. Prenez des notes. Aidez-la à communiquer ses préoccupations relativement à sa santé, sans toutefois parler à sa place. Vous êtes présent pour clarifier ce qui se passe à la maison.



En tant qu'aidant, prendre soin de vous est la chose la plus importante que vous puissiez faire, mais elle est trop souvent négligée.

Lorsque vous veillez à votre santé, la personne dont vous vous occupez en profite aussi.

Apprendre à vivre avec une insuffisance cardiaque

C'est possible! Vous pouvez apporter des changements à votre vie pour vous sentir mieux et demeurer en santé. Cette ressource vous offre des conseils pour la vie de tous les jours et des réponses à des questions courantes.

Conservez votre énergie

- Reposez-vous au moins une heure par jour.
- Visez l'équilibre :
 - Établissez un équilibre entre les activités et le repos.
 - Établissez un équilibre entre les activités exigeantes et les activités faciles.
 - Faites des activités lorsque vous vous sentez le mieux.
- Planifiez :
 - Prévoyez vos tâches et vos activités quotidiennes.
 - Échelonnez-les sur la journée et sur la semaine. Il n'est pas nécessaire de tout faire en une journée.
 - Lorsque c'est possible, assoyez-vous pour travailler et effectuer les tâches quotidiennes.
 - Gardez à portée de la main les objets utilisés le plus fréquemment.
 - Préparez de plus gros repas et congelez des portions pour vous éviter d'avoir à vous occuper de repas un autre jour.
- Utilisez des objets qui vous permettent d'économiser de l'énergie :
 - Choisissez des vêtements qui ont des fermetures éclair au lieu de boutons. Assurez-vous que la fermeture éclair est sur le devant, et non à l'arrière du vêtement.
 - Utilisez des outils à grand manche pour atteindre des objets plus facilement.
 - Au besoin, utilisez un déambulateur, une chaise dans la douche ou une chaise d'aisance.
 - Procurez-vous des articles ménagers ou de cuisine légers. Par exemple, choisissez des casseroles en aluminium plutôt qu'en fonte.



- Évitez les activités qui vous épuisent, telles que :
 - Effectuer des tâches ou des activités immédiatement après un repas.
 - Pratiquer une activité physique intense.
 - Lever un objet, vous étirer, ou effectuer tout autre mouvement intense avec les bras.
- Demandez de l'aide :
 - Demandez à ceux avec qui vous vivez de participer à l'accomplissement des tâches quotidiennes et ménagères.
 - Demandez de l'aide aux membres de votre famille et à vos amis.

Dormez suffisamment

- Ayez de bonnes habitudes de sommeil :
 - Couchez-vous toujours à la même heure.
 - Détendez-vous avant de vous coucher.
 - Si vous n'arrivez pas à vous endormir dans les 30 minutes après vous être couché, levez-vous et lisez ou regardez la télévision.
 - N'utilisez votre lit que pour le sommeil et des activités intimes. N'y restez pas pour lire ou regarder la télévision.
- Si vous êtes essoufflé lorsque vous êtes en position couchée, utilisez des oreillers pour vous surélever.
- Si vous vous levez souvent pour aller à la toilette, parlez-en à votre dispensateur de soins. Il se peut qu'il soit nécessaire d'ajuster vos médicaments.

Prenez soin de votre santé physique

- Demeurez en contact avec votre équipe de soins de santé.
- Tomber malade peut être mortel si vous souffrez d'une insuffisance cardiaque.
 - Obtenez un vaccin contre la grippe chaque année.
 - Obtenez un vaccin contre la pneumonie.



Prenez soin de votre santé émotionnelle

Bon nombre de gens éprouvent des difficultés à faire tout ce qui est nécessaire pour gérer leur insuffisance cardiaque. N'essayez pas de réprimer ces sentiments. Communiquez avec votre dispensateur de soins.

Si vous êtes stressé, déprimé ou anormalement inquiet, vous trouvez des ressources pour vous aider à coeuretavc.ca/coeur/conditions/insuffisance-cardiaque.

Puis-je conduire?

Le fait de pouvoir ou non conduire dépend de votre état physique. Généralement, les gens peuvent conduire à condition que leur insuffisance cardiaque soit contrôlée. Cependant, la Motor Vehicle Act (loi sur les véhicules à moteur) détermine si une personne est en assez bonne santé pour conduire. Si votre dispensateur de soins est d'avis que votre état de santé compromet votre capacité de conduire de façon sécuritaire, cette opinion doit être signalée au Surintendant des véhicules automobiles. Il se peut que votre permis de conduire soit assujéti à des restrictions, ou qu'il vous soit retiré. C'est une question de sécurité publique.

Puis-je travailler?

Cela dépend de votre santé générale, de la façon dont vous gérez votre insuffisance cardiaque et de votre emploi. Le travail pourrait être une bonne chose dans le cas de certaines personnes, mais non pour d'autres. Chaque personne est différente. Consultez votre dispensateur de soins pour savoir ce qui vous convient le mieux.

S'il est d'avis que vous pouvez travailler, il est possible que vous soyez capable de commencer le travail dès que vos symptômes d'insuffisance cardiaque sont contrôlés. Cependant, il se peut également que vous soyez obligé d'y aller graduellement jusqu'au moment où vous êtes en mesure d'accomplir toutes les tâches liées à votre emploi.

Bienfaits liés au travail :

- Il vous aide à adopter une routine quotidienne.
- Il vous aide à vous sentir mieux et à améliorer votre humeur.
- Il réduit les préoccupations liées à l'argent en vous procurant un revenu.



Qu'en est-il des relations sexuelles?

Certaines personnes ne savent pas si elles peuvent avoir des relations sexuelles sans danger lorsqu'elles sont atteintes d'une insuffisance cardiaque. Lorsque vos symptômes sont contrôlés, vous devriez être capable d'avoir une vie sexuelle active et sans danger. Être caressé par une autre personne et avoir de bonnes relations sexuelles font partie d'une vie en santé.

Lorsque vous avez une relation sexuelle, beaucoup d'énergie est dépensée sur le plan tant émotionnel que physique. L'énergie physique est comparable à celle dépensée pour monter 20 marches en 10 secondes.

Les relations sexuelles doivent être un plaisir qui est bon :

- Attendez au moins une heure après avoir mangé.
- Ne buvez pas d'alcool avant une relation sexuelle.
- Choisissez un moment où vous êtes reposé et détendu.
- Choisissez un endroit confortable où il ne fait pas trop chaud ni trop froid.
- Arrêtez et reposez-vous si vous êtes essoufflé ou inconfortable.
- Trouvez d'autres façons d'exprimer votre amour et votre affection.
- Ne vous fâchez pas si vous n'êtes pas capable d'agir selon vos attentes.
- Communiquez vos sentiments à votre partenaire.



Il est possible que vous ayez des problèmes. Votre intérêt pour les relations sexuelles pourrait diminuer. Vous pourriez être essoufflé durant la relation. Obtenir une érection pourrait être difficile chez les hommes. Les problèmes pourraient être un effet indésirable d'un médicament ou un signe que votre insuffisance cardiaque s'aggrave. Communiquez à votre dispensateur de soins tout problème lié à une relation sexuelle.

N'oubliez pas qu'il y a plusieurs manières d'exprimer l'amour et l'affection.

Que dois-je faire pour que tout se passe bien lors d'occasions spéciales?

Que vous preniez un repas chez vous ou à l'extérieur, les aliments consommés lors d'occasions spéciales sont susceptibles d'avoir une teneur élevée en sel, surtout les sauces. En outre, les gens ont tendance à manger et à boire davantage.

- Faites des choix sains :
 - Choisissez des aliments préparés avec peu ou pas de sel.
 - Lorsque c'est possible, choisissez des légumes et des fruits frais.
- Planifiez les gros repas pour la mi-journée.
- Portez une attention particulière à vos collations et à vos portions.
- Surveillez votre apport en liquides.



Un mot à propos de...

Consommation d'alcool

Une petite quantité d'alcool peut être bonne pour un cœur normal. Cependant, elle peut parfois aggraver une insuffisance cardiaque. L'alcool peut affaiblir votre muscle cardiaque et augmenter votre pression artérielle, ce qui peut forcer votre cœur à fournir plus d'efforts.

Demandez à votre équipe de soins de santé si une consommation d'alcool, peu importe la quantité, convient à votre état de santé.

Tabagisme

Tout le monde sait que le tabagisme et l'utilisation des produits du tabac endommagent le cœur et les poumons. Cependant, cesser de fumer n'est pas facile. Vos chances de cesser sont bien meilleures si vous demandez de l'aide.

Informez-vous auprès de votre équipe de soins de santé au sujet de ce qui suit :

- Aide pour cesser de fumer
- Manières de gérer la fumée secondaire

Soins futurs pour l'insuffisance cardiaque

Parlez-en à votre famille et à votre dispensateur de soins.

L'insuffisance cardiaque est un problème de santé qu'il est impossible de guérir et qui s'aggrave avec le temps. Dans le futur, il pourrait survenir un moment où vous seriez trop malade pour consentir à un traitement offert par votre dispensateur de soins ou votre médecin. Dans un tel cas, il consultera votre famille pour prendre une décision au sujet de vos soins.

Planifier maintenant pour l'avenir peut vous procurer la paix d'esprit, sachant que votre famille et votre dispensateur de soins sont au courant de ce qui est important pour vous. Cela peut aussi soulager le stress éprouvé par les membres de votre famille s'ils sont obligés de prendre des décisions médicales pour vous.

Apprenez-en davantage à planificationprealable.ca.

Pour en savoir plus au sujet de
l'insuffisance cardiaque, visitez
**[coeuretavc.ca/coeur/conditions/
insuffisance-cardiaque](http://coeuretavc.ca/coeur/conditions/insuffisance-cardiaque)**

Plan d'action personnel de gestion d'une insuffisance cardiaque avancée

Objet : Pour veiller à ce que tous les dispensateurs de soins de santé sachent comment prendre soin de moi et de ma famille pendant cette étape de ma vie.

Date : _____ Signature (patient) : _____

Ce qui compte le plus pour moi :

| Orientation des soins et décisions collaboratives | Personne responsable du suivi et de la révision | Actions et approche collaboratives |
|--|---|------------------------------------|
| Prise en charge des symptômes psychologiques (symptômes qui me font sentir triste ou anxieux et approches qui ont été mises en œuvre ou qui sont utiles) | | |
| Prise en charge des symptômes physiques ou corporels (symptômes qui sont gênants et approches qui ont été mises en œuvre ou qui sont utiles) | | |
| Besoins en matière de services sociaux (entre autres les préoccupations telles que les finances, la planification juridique en fin de vie, les coûts liés aux médicaments, le transport, l'accès et les frais liés aux services de soutien à domicile, l'équipement, les situations difficiles avec ma famille et mes aidants, le réseau de soutien) | | |
| Besoins en matière de spiritualité (approches individuelles culturelles ou spirituelles qui sont importantes pour ma famille et moi) | | |
| Souhaits (futurs traitements, interventions médicales visant à maintenir les fonctions vitales et prolonger la vie, comme minimiser la quantité de médicaments ou aucune intervention effractive) <input type="checkbox"/> Plan de soins avancés terminé <input type="checkbox"/> Avantages en soins palliatifs en place | | |
| Gestion des appareils <input type="checkbox"/> S. O. <input type="checkbox"/> La discussion sur le défibrillateur implantable a eu lieu le (date) _____ Décision : _____ _____ (Indiquer le plan pour la désactivation – p. ex., à la clinique pour l'appareil ou l'aimant à la maison, etc.) | | |

| Orientation des soins et décisions collaboratives | Personne responsable du suivi et de la révision | Actions et approche collaboratives |
|--|--|---|
| Gestion des activités (entre autres les stratégies de conservation de l'énergie, activités importantes que je veux maintenir) | | |
| Gestion de l'alimentation (types d'aliments que j'aime ou que je tolère, notamment mes souhaits par rapport aux habitudes de repas, etc.) | | |
| Soutien de mes aidants (entre autres les choses qui sont importantes pour ma famille et moi, comme des services pastoraux, le partage d'un lit ou d'une chambre, etc.) | | |
| Façons de me soutenir en tant que personne | | |
| Inquiétudes ou préoccupations que j'ai | | |
| Autres préférences | | |

Coordonnées pour mon équipe

Médecin de famille/infirmier praticien : _____

Spécialiste en insuffisance cardiaque/membres de l'équipe spécialisée : _____

Mon aidant principal : _____

Personne-ressource pour les soins de santé : _____

Autres dispensateurs de soins qui me connaissent bien : _____