



Infirmièr(e) à domicile

Qu'est-ce que l'insuffisance cardiaque ?

L'insuffisance cardiaque est une maladie chronique évolutive qui touche plus de 200 000 Belges. 15 000 nouveaux diagnostics sont posés chaque année. Ce sont près de 40 diagnostics par jour. Un Belge sur cinq en est affecté après son 65^e anniversaire.

En raison du nombre élevé d'hospitalisations, cette condition a un impact économique majeur sur les soins de santé. Outre l'impact économique, l'insuffisance cardiaque pèse sur la qualité de vie du patient et son entourage.

Grâce à un traitement de qualité et des soins personnels optimisés, ces patients chroniques peuvent désormais vivre plus longtemps et avec une meilleure qualité de vie. En raison de la nature chronique de la maladie, il y a un besoin croissant de professionnels de la santé spécialisés qui peuvent offrir des soins appropriés à ce groupe de patient croissant.

Comment puis-je suivre un patient souffrant d'insuffisance cardiaque à domicile ?

Grâce à une gestion optimisée des soins personnels, on peut aider le patient atteint d'insuffisance cardiaque à mieux contrôler son état chronique et à prévenir la détérioration de la maladie et les hospitalisations.

En tant qu'infirmière à domicile, vous pouvez jouer un rôle de soutien important en :

- Surveillant ponctuellement et correctement les paramètres nécessaires tels que le poids et la tension artérielle
- Fournissant de l'explication concernant les médicaments
- Répétant les mesures d'hygiène de vie
- Aidant à reconnaître les symptômes d'alarme

Surveillance des paramètres

Le poids

- Pesez le patient quotidiennement à une heure fixe (de préférence le matin après le passage aux toilettes et avant le petit déjeuner)
- Basez-vous sur le poids de votre propre balance à la maison
- Notez le poids du patient tous les jours dans son agenda de l'insuffisance cardiaque afin d'avoir rapidement un aperçu de la prise de poids / formation d'œdèmes

IMPORTANT : si le patient prend plus de 1,5 à 2 kg en 3 jours, contactez le médecin !

La tension artérielle

Prenez la tension artérielle du patient (de préférence en position assise après une dizaine de minutes).



Notez la tension artérielle quotidiennement (avec le patient) dans le journal de l'insuffisance cardiaque.

IMPORTANT : la tension artérielle la plus basse qui ne dérange pas au patient est la meilleure tension artérielle !

Les médicaments

Suivi de l'observation thérapeutique :

- Fournissez des informations sur le rôle de chaque médicament
- Préparez des médicaments
- Vérifiez le stock des médicaments
- Prévoyez un schéma des médicaments adapté en collaboration avec le médecin généraliste et le pharmacien
- Soyez attentif aux effets secondaires
- Vérifiez la prise de médicaments
- Si nécessaire, aidez à l'administration des médicaments

Interrogez le patient sur l'utilisation des traitements avec effet néfaste: PAS d'anti-inflammatoires (AINS) tels que le Brufen, Voltaren, Nurofen, ...

En cas de douleurs le patient est autorisé à prendre du paracétamol

Conseillez au patient de ne jamais arrêter de prendre un médicament sans consulter son médecin

Conseils concernant l'hygiène de vie

Restriction en sel

La restriction absolue en sel est extrêmement importante !

Par conséquent, évitez tous types de sel y compris le sel de mer, le sel aromatisé, le sel de céleri, les cubes de bouillons, la sauce soja, ...)

Conseils :

- N'ajoutez pas de sel lors de la préparation des repas
- le taux de sel indiqué sur le tableau nutritionnel: idéalement <0,70 g de sel / 100 g de produit alimentaire
- Évitez les plats préparés contenant du sel ajouté, les aliments préemballés (en sachets, en bocal ou en conserve), les mélanges d'épices salés, ...
- Les boissons riche en sodium telles que l'Aquarius, le bouillon, l'Apollinaris/l'eau de Vichy...
- Attention: les produits sucrés comme le chocolat et les biscuits peuvent également contenir du sel
- Le pain normalement salé est autorisé
- Comme alternative, utilisez pour donner du goût des épices comme du poivre, de l'ail, des oignons, des herbes fines du jardin, ...

Restriction hydrique



La recommandation est de limiter les boissons à environ 1,5 litre de liquide par jour (y compris l'eau, le café, la soupe et d'autres boissons). Cela suffit en général pour pouvoir boire à sa soif.

Des astuces :

- À l'aide de petits verres, répartissez les boissons tout au long de la journée
- Prenez les médicaments avec un repas et non séparément avec un verre d'eau
- Lors d'une journée très chaude avec beaucoup de transpiration: prenez 1 à 2 verres de plus par jour
- Il est préférable de ne pas boire trop ou pas du tout d'alcool (effet diurétique)

Arrêt du tabac

Encouragez le patient à arrêter de fumer ou orientez-le vers un spécialiste tabacologue
Trouvez un spécialiste tabacologue sur www.tabacstop.be

Activité physique

- Encouragez le patient à faire de l'activité physique à intensité modérée, comme de la marche, du vélo, de la natation pendant 30 min / jour au moins 5 jours / semaine
- Encouragez le patient (avec ordonnance du médecin traitant) à prendre un rendez-vous avec un physiothérapeute.

Symptômes d'alarme

Prenez contact avec le médecin traitant ou l'infirmière de l'insuffisance cardiaque en cas de :

- Prise de poids: plus de 1,5 à 2 kg en 3 jours
- Gonflement des jambes, des chevilles, ou de l'abdomen (œdème)
- Essoufflement à l'effort, incapacité à monter les escaliers ou si le patient se sent plus vite fatigué
- Tension artérielle élevée
- Essoufflement nocturne (devoir s'asseoir dans son lit)
- Toux agaçante persistante
- Étourdissements ou perte de conscience
- Palpitations
- Fièvre, diarrhée ou vomissements (risque de déshydratation)
- Effets secondaires sur les médicaments
- Non-observance thérapeutique