RESIC News Patients

N° 39 – Novembre 2020

La « newsletter patient » du RESIC évolue !

Editorial

En complément de la liste des séances collectives d'échange qui vont sont proposées, nous mettons en place l'édition de brèves d'information.

En tant que patient insuffisant cardiaque, vous pourrez être sollicité pour participer à une étude « EFHICAS » dont l'objectif est d'améliorer votre prise en soin et l'organisation de soins (pour en savoir plus contactez-nous). En restant à votre disposition

Baptiste BARJHOUX, directeur du RESIC38

Vous êtes cordialement invités aux séances d'éducation thérapeutique collectives qui auront lieu prochainement.

Au réseau RESIC38 (plan ci-joint)

ET EN VISIOCONFERENCE DURANT LE CONFINEMENT

(Vous avez un ordinateur ou un smartphone ?... essayez c'est facile !)

Nouvelle séance : Mon quotidien avec le Covid… : **M.PEPIN et L.GUICHARD**
Vendredi 18 décembre 2020 : **14h00 à 16h00**
Mardi 26 janvier 2020 : **14h00 à 16h00**

Séance de saison : Les repas de fête : N. ROYER
Mercredi 9 décembre 2020 : **14h00 à 15h30**

Vivre la sexualité avec une insuffisance cardiaque : A.GENTHON
Vendredi 4 décembre 2020 : **14h30 à 16h30**

Bien vivre ses déplacements et ses voyages : A. GENTHON
Vendredi 11 décembre 2020 : **14h30 à 16h30**

Les signes d'alerte de l'insuffisance cardiaque : connaître, reconnaître et agir : J. REYSSET
Mercredi 13 janvier 2021 : **14h00 à 15h30**

Bouger avec l'insuffisance cardiaque, Pourquoi ? Comment ? : R. RUSCA-MESTRE
Vendredi 15 janvier 2021 : **14h00 à 15h30**

Mes médicaments au quotidien : N. CALOP
Mercredi 20 janvier 2021 : **14h00 à 15h30**

Questions-réponses sur les défibrillateurs et stimulateurs cardiaques : A.GENTHON
Vendredi 22 janvier 2021 : **14h30 à 16h30**

Bien vivre ses déplacements et ses voyages : J. REYSSET
Jeudi 28 janvier 2021 : **14h00 à 16h00**

Une bonne assiette pour mon cœur : O. COHARD
Mercredi 3 février 2021 : **14h00 à 15h30**

L'insuffisance cardiaque : mieux vivre avec dans ma tête et dans mon corps : A. GENTHON et N. RIPERT Vendredi 5 février 2021 : **14h00 à 16h15**

S'inscrire auprès de l'équipe du RESIC38 :
par téléphone au 04 76 76 94 96
ou
par mail : resic38@chu-grenoble.fr

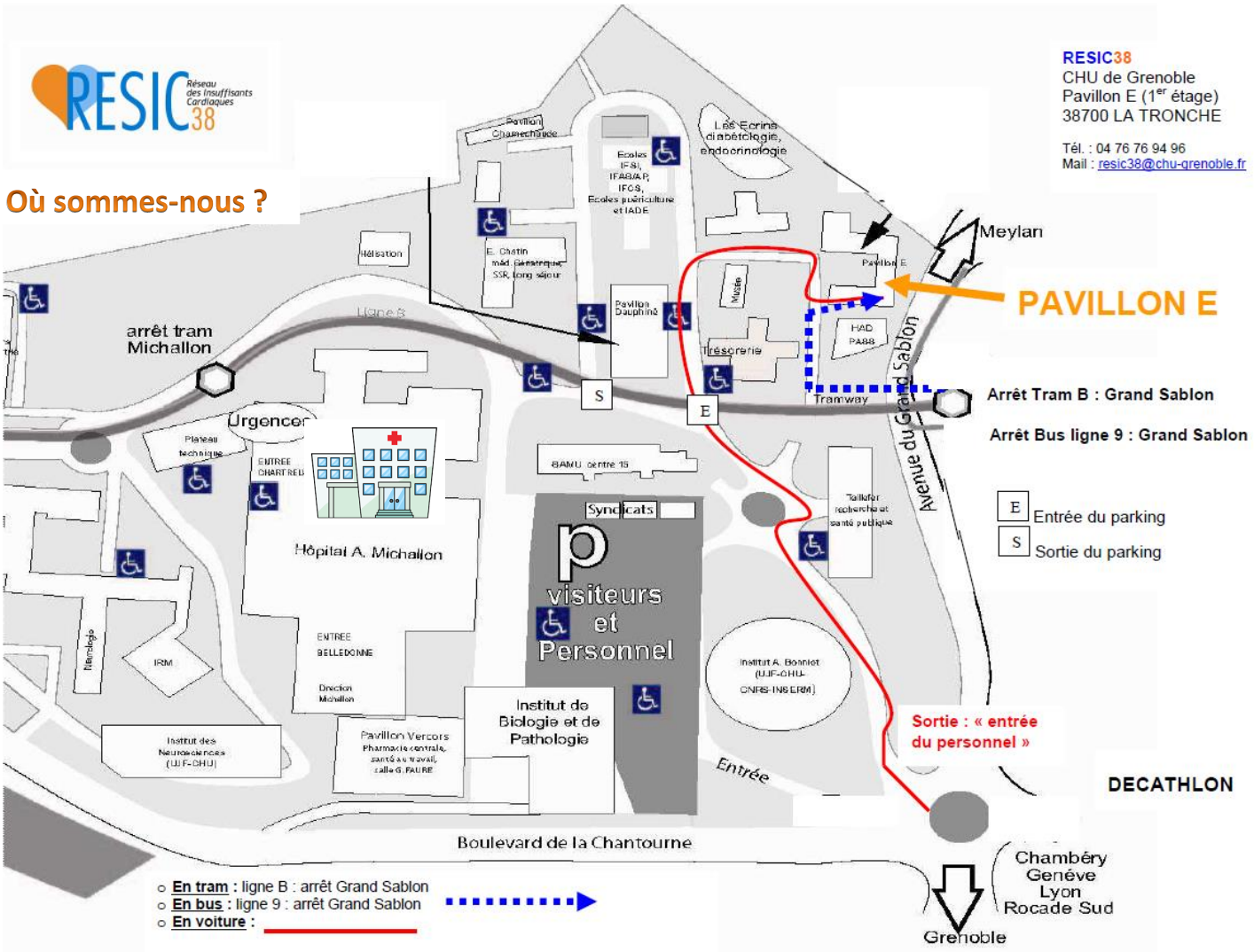
RESIC News Patients

N° 39 – Novembre 2020

Où sommes-nous ?

RESIC38
CHU de Grenoble
Pavillon E (1er étage)
38700 LA TRONCHE

Tél. : 04 76 76 94 96
Mail : resic38@chu-grenoble.fr



MRSI Maison des Réseaux de Santé Isère

Les séances éducatives transversales

- Changer pour ma santé (ce que je peux faire pour la santé de mes artères)
(2h00 avec une infirmière)

- Mon cœur, mes artères, mes médicaments au quotidien
(2H00 avec un pharmacien)

- L'HTA, qu'est-ce que c'est, comment la surveille-t-on ?
(2h00 avec un médecin généraliste)

- L'arrêt du tabac c'est difficile, des clés pour réussir
(2h00 avec un médecin angiologue et une patiente intervenante)

- Stress et santé
(2h00 avec une infirmière professeure de Yoga)

- Forme et bien-être : et si je bougeais ?
(2 séances 2h00 avec une enseignante en APA et une patiente intervenante)
*en 2nde intention après la séance RESIC

- Alimentation et santé
(2 séances distinctes 2h00 avec une diététicienne)
*en 2nde intention après la séance RESIC

- Groupe d'échange
(cycle de 4 séances de 2h00 avec un infirmier et une psychologue)

- Pause méditative
(cycle de 4 séances de 2h00 avec un infirmier instructeur en méditation pleine conscience)

Vous êtes également invités aux **ATELIERS TRANSVERSES (à plusieurs programmes),**

qui ont lieu au **GCS MRSI au 16 rue du tour de l'eau à St Martin d'Hères (38400)**

→ **Contactez-nous**

RESIC NewsPatients

N° 39 – Novembre 2020

Pour un bel automne

Cet automne il faudra éviter trois infections particulièrement à risque chez toutes les personnes présentant une maladie chronique en particulier cardiovasculaire (insuffisance cardiaque, chirurgie cardiaque, hypertension artérielle, maladie coronaire mais aussi respiratoire, diabète ….) ; le risque d'infection grave augmente en fonction de l'âge (en particulier après 65 ans).

Les risques essentiels

Virus de la grippe saisonnière : température très élevée à 39-40°C, frissons, maux de tête, douleurs musculaires, risque d'atteinte pulmonaire … ; c'est environ 2000 à 8000 décès chaque année.

Coronavirus : fièvre, toux, maux de tête, fatigue, perte d'odorat-gout … ; la contamination essentielle se fait par projection de gouttelettes infectées par une personne porteuse du virus (et le plus souvent sans symptômes) lors de toux, éternuement, mais aussi tout simplement respiration, parole …et inhalation par une personne saine qui peut éventuellement devenir malade dans un délai moyen de 3 à 5 jours (voire 14 jours).

Pour comprendre son action, regardez la vidéo sur le lien ci-joint (diffusée par la Radiotélévision Suisse)
https://www.facebook.com/rts.ch/videos/2924703247644168/

Pneumocoque (bactérie) : toux avec crachats, essoufflement, respiration très rapide, température 39-40°C, douleurs thoraciques, sueurs … ; risque multiplié par 10 après 65ans et mortalité de 1 à 12%.

Leur transmission est toujours interhumaine et essentiellement par voie aérienne.

Se protéger !

-**Les « indispensables »** : les gestes barrières mais correctement appliqués ; le masque : fondamental mais bien porté couvrant bouche et nez !!! La distance de 1 m est vraiment le minimum entre les personnes ; et toujours la désinfection des mains avec du gel hydro-alcoolique ; attention aux réunions de famille : anniversaires, mariages….et entre amis, mais aussi lors des activités collectives-associatives.

Ces gestes sont d'autant plus indispensables qu'ils nous protègent contre l'ensemble de ces risques et pas seulement contre le coronavirus.

-**Comment anticiper ?** : Les vaccinations contre la grippe (dès que le vaccin est disponible demandez à votre infirmière, medecin, pharmacien de vous vacciner) et le pneumocoque (demandez à votre medecin).

-**pourquoi** : car pour les virus, aucun traitement permettant de les éliminer n'existe ; pour le pneumocoque heureusement on dispose d'antibiotiques efficaces mais mieux vaut l'éviter !

Alors **pour un bel automne** utilisons tous les moyens disponibles pour échapper à ces si petits mais si dangereux « microbes ».

Quizz grippe

1. la grippe a une contagiosité de combien de temps : 2-3 jours, 4-5 jours, plus d'une semaine
2. quel est le temps d'incubation de la grippe : 1-2 j, 3-4 j, 10j
3. en cas de grippe, comment apparait la fièvre : très lentement, très rapidement
4. quelle maladie peut compliquer gravement une grippe : tuberculose, varicelle, pneumonie
5. le vaccin devient efficace après : 5-10 j, 15-20 j, 30-50 j
6. la grippe peut-elle engendrer chez la femme enceinte une malformation fœtale : oui, non

Réponses : 1=4-5 j ; 2=3-4 j ; 3= très rapidement ; 4=pneumonie ; 5=15-20 j ; 6=oui
(depuis 2005, l'OMS recommande la vaccination anti grippale aux femmes enceintes)

RESIC NewsPatients

N° 39 – Novembre 2020

La pneumonie

Risque majeur

La survenue d'une pneumonie chez un insuffisant cardiaque peur avoir des conséquences particulièrement graves, voire mortelles malgré une prise en charge médicale rapide en service spécialisé.

L'insuffisance cardiaque qui correspond à l'évolution de la plupart des maladies cardiaques entraine une diminution de la capacité du cœur à assurer un débit sanguin suffisant pour satisfaire les besoins de l'organisme ; mais aussi et le plus souvent une augmentation de la pression du sang dans les vaisseaux pulmonaires empêchant leur bon fonctionnement.

La fréquence de la pneumonie du patient âgé augmente avec l'âge ; elle va entrainer une réduction particulièrement importante des capacités ventilatoires des poumons et d'oxygénation correcte du sang avec pour corollaire une hypercapnie (augmentation du CO2 dissous dans le plasma sanguin).

La pneumonie en quelques chiffres

-environ 500 000 nouveaux cas par an

-première cause de décès d'origine infectieuse en France et en Europe

- la mortalité est essentiellement influencée par l'âge et les comorbidités (et tout particulièrement l'insuffisance cardiaque) ; elle atteint voire dépasse les 50% chez les sujets âges admis en réanimation

-jusqu'à 50% des patients sont hospitalises

-la durée moyenne de séjour est de 14 jours

Au total cela va se traduire par une aggravation majeure de l'essoufflement nécessitant des soins de réanimation dont l'objectif essentiel sera de permettre à l'ensemble de l'organisme de retrouver un niveau d'oxygénation correct, à même d'assurer le fonctionnement des organes fondamentaux que sont en particulier le cerveau et les reins mais aussi du muscle cardiaque.

ENFIN…

***Adressez-nous par mail, courrier, téléphone …vos questions, propositions, témoignages sur le vécu au quotidien de votre insuffisance cardiaque, sur vos « bons plans » pour les partager …**

Avec votre accord nous pourrons les publier et bien sûr nous essaierons de répondre à vos questions.

***Seriez-vous intéressé par des brèves sur les thèmes suivants** : nutrition ; boissons ; compléments alimentaires ; stress et anxiété ; les causes, signes d'alerte, examens nécessaires, traitements actuels et de demain des maladies cardiaques ; la recherche concernant ces maladies ?

***De courtes formations concernant les principes de base d'utilisation d'un ordinateur** pourraient-elles vous intéresser **afin de communiquer plus facilement et rapidement** avec votre famille, vos amis mais aussi **avec vos soignants et aidants** ce qui permettrait d'améliorer en particulier la rapidité de l'aide à vous apporter ?

Vous pouvez contacter l'association « Age d'or » https://cyberdeclic.org/aides

Si vous êtes à l'aise avec l'informatique et de la disponibilité contactez-nous pour aider d'autres personnes !

Rédaction : Dr Christian GALLIN-MARTEL, comité de relecture l'équipe RESIC38, directeur de la publication B. BARJHOUX