



# Le télésuivi de l'insuffisance cardiaque

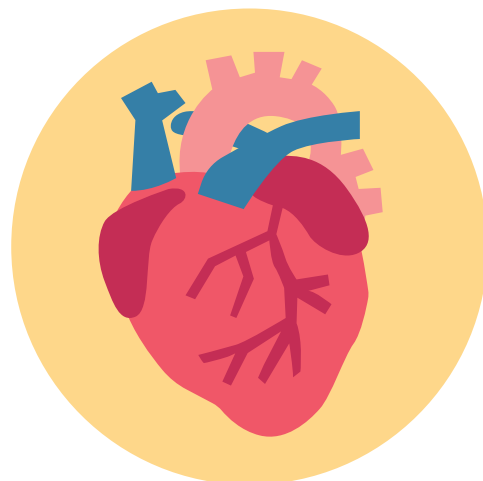
---

Plus de sérénité au quotidien 

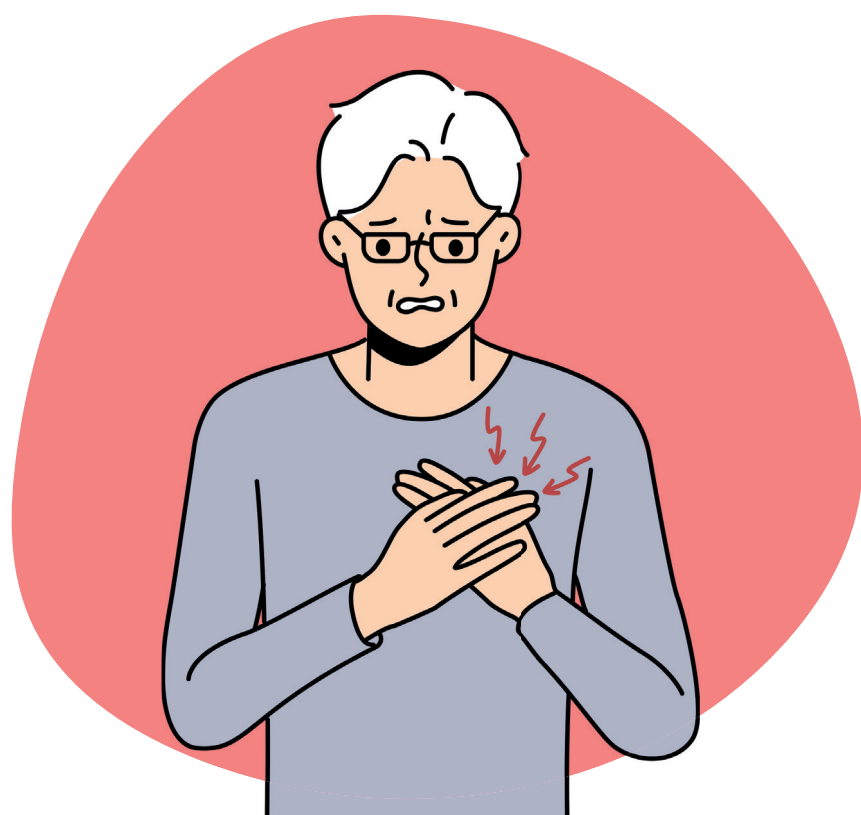
 **implicit**

# Qu'est-ce que l'insuffisance cardiaque ?

L'insuffisance cardiaque est une maladie indiquant que la pompe cardiaque n'est plus capable d'assurer un débit de sang suffisant pour couvrir les besoins du corps en oxygène, d'abord en cas d'effort puis même au repos.



## Les principaux symptômes d'une décompensation cardiaque



- Essoufflement à l'effort puis au repos
- Prise de poids rapide
- Œdèmes (pieds, mains, abdomen, jambes)
- Fatigue

## Conseils pour garder une vie saine et active



Surveiller votre poids



Bien suivre votre traitement



Limiter les apports en sel et les liquides



Pratiquer une activité physique



Arrêter de fumer et de consommer de l'alcool



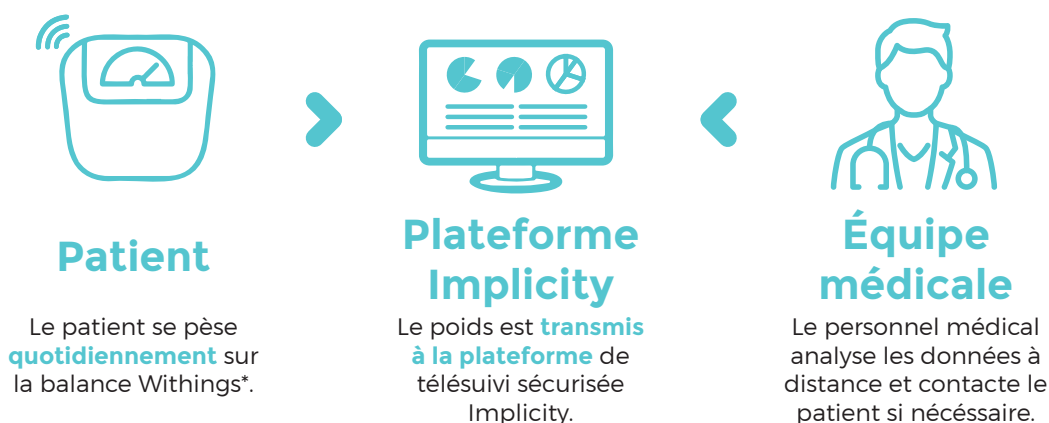
## Le suivi de votre poids avec la balance connectée **WITHINGS**



# Qu'est-ce que le télésuivi ?

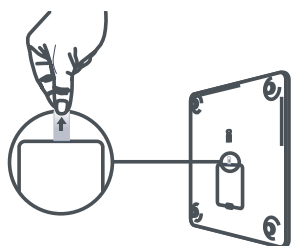
Le télésuivi de l'insuffisance cardiaque permet à l'équipe médicale de **surveiller à distance votre prise de poids rapide et importante** à l'aide d'une balance connectée Withings, ainsi que l'évolution de vos autres symptômes.

Un **accompagnement thérapeutique** est réalisé **pendant toute la durée de votre suivi** par le personnel médical. La balance Withings est différente de celle que vous avez à domicile car elle envoie automatiquement vos données de poids vers une plateforme de télésuivi sécurisée.



## Guide d'utilisation de la balance connectée WITHINGS

1

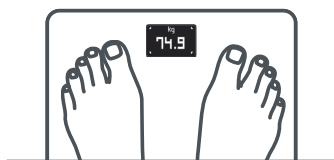


Retirez la languette plastique au dos de la balance et attendez que la connexion s'établisse automatiquement.

Scannez le QR code pour vous aider à installer la balance

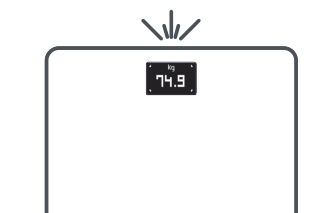


2



Montez sur la balance **une fois par jour à des horaires fixes**, la transmission se fera automatiquement. Lors de la pesée, les **quatre flèches aux coins de l'écran** vous aideront à vous positionner.

3



**Restez sur la balance** tant que le poids s'affiche sur l'écran. Quand le poids disparaît de l'écran et que la météo s'affiche, cela indique que la transmission a été effectuée. Une fois le poids disparu, n'effectuez pas de nouvelle pesée consécutive.



# On répond à vos questions !



## Qui a accès à mes données ?

Vos données sont envoyées de manière sécurisée sur une plateforme de télésuivi. L'équipe médicale est chargée de regarder régulièrement vos données. Les fournisseurs techniques peuvent également être amenés à les visualiser afin de vérifier que tout fonctionne correctement.



## Combien ça me coûte ?

La balance connectée et le service de télésuivi sont totalement gratuits pour vous.



## Je n'ai pas de nouvelles... est-ce normal ?

Si l'équipe médicale ne vous contacte pas, considérez que vous n'avez pas de variation de poids importante. En cas de symptôme, vous pouvez contacter le centre médical en charge de votre suivi à distance. Si vous avez des questions techniques à propos de votre balance, vous pouvez contacter le numéro du fabricant Withings au bas de la page précédente.



## Que dois-je faire en cas d'absence ?

Pour les absences brèves (inférieures à 7 jours), vous pouvez laisser votre balance à domicile. En cas d'absences prolongées (supérieures à 7 jours), il est recommandé d'emporter votre balance avec vous. Si cela n'est pas possible, veuillez contacter l'équipe médicale.



## Que dois-je faire en cas d'urgence ?

La télésuivi de votre poids n'est pas un système d'urgence. Si votre état de santé se détériore, contactez le SAMU ou votre médecin.

"Je suis entièrement satisfaite du service infirmier d'Implicity. Les infirmières qui m'appellent ont beaucoup de bienveillance. Je me sens bien soignée et je peux dormir sur mes deux oreilles."





**Le suivi de vos autres symptômes  
avec le questionnaire  iImplicit**



# Pourquoi recevez-vous le questionnaire de symptômes ?

vendredi 10 juin • 08:05






Afin de **permettre à l'équipe médicale d'en savoir plus sur votre état de santé, d'évaluer vos symptômes liés à votre insuffisance cardiaque et d'apporter un suivi plus ciblé**, vous allez régulièrement recevoir un SMS sur votre smartphone avec un lien vous proposant de répondre à un questionnaire de symptômes.

Bonjour  
Suzanne Martin,  
Comment vous sentez-vous aujourd'hui ? Suivez ce lien pour donner des nouvelles de votre coeur à l'équipe de télécardiologie.  
<https://patient-staging.implicit.com/auth?id=56f0eb66-b822-4200-83cf-56836ddc6a8d>  
L'équipe de télécardiologie de EU Centre Hospitalier

## A quelle fréquence recevez-vous le questionnaire de symptômes ?

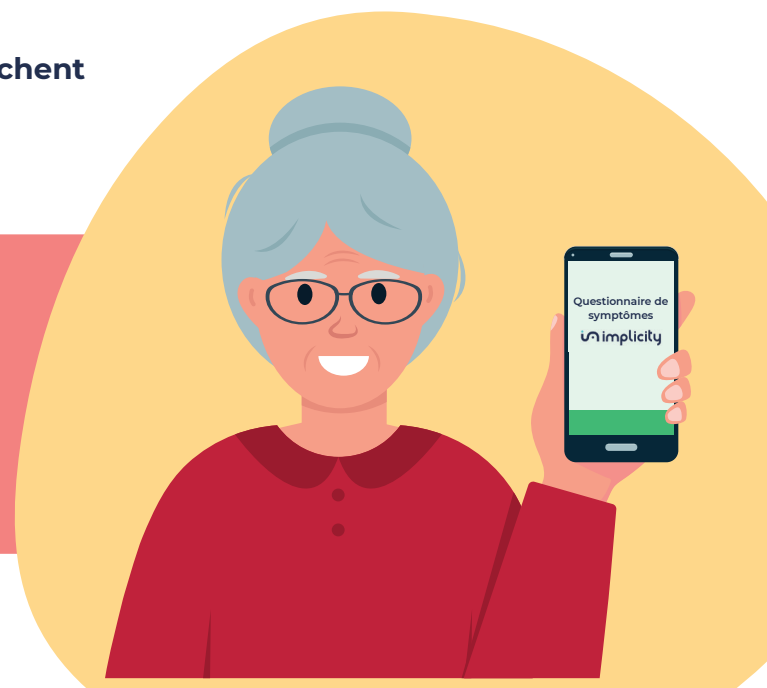
La fréquence est choisie par votre cardiologue ou votre équipe de cardiologie. Le plus souvent, le questionnaire est envoyé une à deux fois par semaine.

## Comment répondre au questionnaire ?

-  Cliquez sur le lien reçu par SMS
-  Identifiez-vous avec votre date de naissance
-  Répondez aux 4 questions qui s'affichent



Le questionnaire de symptômes est également envoyé par mail pour les patients ne possédant pas de smartphone.



# Quatre symptômes au cœur de l'attention

Suzanne Martin

1 — 2 — 3 — 4

Aujourd'hui, avez-vous remarqué des œdèmes (par exemple sur vos pieds, vos jambes, ou vos mains)?



Les **œdèmes** (rétention d'eau) apparaissent au niveau des pieds, des jambes, de l'abdomen et des mains. Les chevilles ou les jambes enflent, gardent la trace de la pression du doigt et se chausser devient compliqué. Les doigts sont gonflés ou la ceinture serre plus que d'habitude. La rétention d'eau fait subitement prendre du poids. Elle entraîne aussi un besoin d'uriner la nuit.

L'**essoufflement** est ressenti comme un simple inconfort respiratoire, puis une véritable difficulté à respirer **lors d'un effort** (par exemple, pour monter un escalier, faire ses courses, porter un sac de courses, ou bien même faire le ménage ou jardiner).

L'essoufflement peut s'aggraver en se manifestant même au moindre effort du quotidien (marcher d'une pièce à l'autre, mettre ses chaussures ou se relever).

Suzanne Martin

1 — 2 — 3 — 4

Aujourd'hui, vous êtes-vous senti(e) essoufflé(e) lorsque vous faisiez un effort pendant vos activités quotidiennes ?



Suzanne Martin

1 — 2 — 3 — 4

Aujourd'hui, vous êtes-vous senti(e) essoufflé(e) lorsque vous étiez au repos, par exemple lorsque vous étiez assis(e) devant votre télévision ?



L'**essoufflement** peut également être ressenti si vous êtes **au repos**, c'est-à-dire si vous n'avez même pas fait d'effort physique (par exemple, si vous êtes installé sur votre canapé depuis un certain temps).

S'il est permanent, cet essoufflement peut vous imposer de rester assis chez vous et limiter vos sorties.

L'**essoufflement** survenant en position allongée sur le dos peut s'améliorer en position assise ou debout.

Survenant en particulier la nuit, il réveille soudainement la personne qui y est sujette et le pousse à dormir en position assise. Dans ce cas, placer un ou plusieurs oreillers sous son dos peut procurer un soulagement.

Suzanne Martin

1 — 2 — 3 — 4

La nuit dernière, avez-vous ressenti une gêne respiratoire pour dormir ?





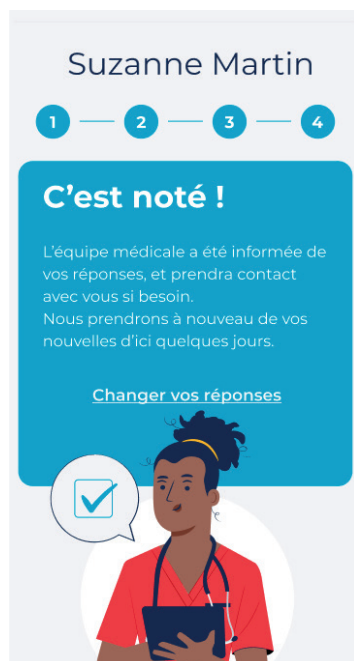
# Comment envoyer proactivement le questionnaire à l'équipe médicale ?

Si vous ressentez une évolution (aggravation) de vos symptômes avant de recevoir un nouveau SMS, vous pouvez :

- Revenir sur le dernier SMS reçu et cliquer sur le lien du questionnaire. Vos nouvelles réponses seront prises en compte.
- Appeler directement votre équipe soignante.



## Confirmation



A la fin du questionnaire, cet écran valide que vos réponses ont bien été envoyées !

Elles seront traitées dans les plus brefs délais par l'équipe soignante.

Pour ne plus recevoir ce questionnaire, vous pouvez cliquer sur le lien suivant en bas de chaque question : [Je ne veux plus recevoir ces messages](#)





**Vous ne possédez pas de  
smartphone ?  
Découvrez comment évaluer  
vos symptômes.**



# Questionnaire d'auto-évaluation

Si vous constatez une modification de votre état liée aux symptômes suivants : essoufflement au repos, essoufflement lors d'une activité, œdème ou gêne respiratoire et que vous **répondez positivement à une proposition affichée en rouge**, contactez votre référent de suivi de l'insuffisance cardiaque.

1. Aujourd'hui, avez-vous remarqué des œdèmes (par exemple sur vos jambes, le ventre, vos mains ou dans le visage) ?

- Non, je n'ai pas d'œdèmes
- Oui, j'ai de l'œdème qui est apparu ou a augmenté par rapport aux derniers jours**
- Oui, j'ai de l'œdème mais qui a diminué
- Oui, j'ai de l'œdèmes mais comme d'habitude, c'est stable

2. Aujourd'hui, vous êtes-vous senti(e) essoufflé(e) lorsque vous fournissiez un effort pendant vos activités quotidiennes ?

- Non, je ne suis pas du tout essoufflé(e)
- Oui, j'ai un essoufflement qui est apparu ou qui s'est aggravé**
- Oui, j'ai essoufflement mais qui s'est amélioré
- Oui je suis essoufflée mais comme d'habitude, c'est stable

3. Aujourd'hui, vous êtes-vous senti(e) essoufflé(e) lorsque vous étiez assis(e), par exemple lorsque vous étiez assis(e) devant votre télévision ?

- Non, je ne suis pas du tout essoufflé(e)
- Oui, j'ai un essoufflement qui est apparu ou qui s'est aggravé**
- Oui, j'ai essoufflement mais qui s'est amélioré
- Oui, je suis essoufflée mais comme d'habitude, c'est stable

4. La nuit dernière avez-vous ressenti une gêne respiratoire pour dormir ?

- Non, je n'ai pas eu de mal à respirer
- Oui et j'ai été plus gêné(e) que d'habitude, j'ai dû me redresser (ajouter un ou des oreillers, relever la tête)**
- Oui j'ai une gêne mais moins que les nuits précédentes
- Oui j'ai une gêne mais à peu près la même que les nuits précédentes



## Mes contacts

### Infirmière implicit

Vous avez un problème avec votre balance ? Vous souhaitez signaler une absence ? Envoyez-nous un SMS ou laissez-nous un message vocal, en précisant votre prénom, votre nom et le centre médical auquel vous êtes rattaché(e).

**06 44 64 24 71**

Mon établissement de santé

## Numéros d'urgences

