

Témoignage de Cathy – Ile-de-France

Insuffisance cardiaque depuis Janvier 2018

Mon insuffisance cardiaque a été diagnostiquée en janvier 2018 suite à une infection pulmonaire. Il a tout d'abord fallu « encaisser » la nouvelle de la maladie à la lecture du compte-rendu médical. Ce ne fut pas évident bien sûr.

Faire connaître l'insuffisance cardiaque à l'entourage familial et professionnel

J'ai rencontré des difficultés importantes pour faire connaître cette maladie invisible à ma famille et à mes collègues de travail. Professionnellement, il a fallu deux ans et l'appui du médecin du travail pour que mes collègues commencent à comprendre les difficultés du quotidien et la gravité de la maladie. Quant à ma famille, une partie n'a toujours pas conscience du problème. Je continue sans relâche à transmettre les informations, c'est essentiel.

Les bénéfices d'une personne aidante

Personnellement je n'ai pas de personne aidante, non pas par désintérêt mais aucun membre de ma famille n'est spécialement partant pour cette expérience. J'ai donc adapté au mieux mon quotidien à ma maladie.

Les aléas de l'insuffisance cardiaque

Comme chaque insuffisant cardiaque je rencontre les difficultés suivantes : problèmes de concentration, sommeil parfois perturbé, fatigue importante, manque d'appétit, problèmes de mémoire, parfois des moments de dépression. J'essaie de gérer cela au mieux.

J'organise mon quotidien avec mon insuffisance cardiaque

Dans la mesure où le cardiologue ne m'a pas proposé un système de télésurveillance, j'ai opté pour une surveillance personnelle à domicile : tensiomètre, prise de température, oxylètre et surveillance du poids au moins une fois par semaine. Je fais attention également à mon alimentation (sans sel).

Pour terminer, je vous recommande si vous avez un téléphone mobile, d'indiquer sur celui-ci votre insuffisance cardiaque et votre groupe sanguin, ça peut être utile en cas d'urgence.