

Ressources pour la prise en charge de IC

(l'insuffisance cardiaque)



Winnipeg Regional Health Authority

Office régional de la santé de Winnipeg

2020

Programmes d'insuffisance cardiaque au Manitoba

TeleCARE TélÉSOINS Manitoba pour l'insuffisance cardiaque est un programme téléphonique gratuit pour l'autogestion de l'insuffisance cardiaque. Dans le cadre de ce programme, des infirmiers/ières et des diététistes répondent aux questions des clients et travaillent avec eux pour créer un programme individualisé. Ils leur procurent du soutien individuel, de l'éducation, une surveillance et un encadrement de leur santé.

Pour en savoir plus, appelez le 204-788-8688 ou le numéro sans frais 1-866-204-3737.



La **réadaptation cardiaque** est un programme d'éducation et d'exercices sous surveillance médicale de 16 semaines qui vise à développer les compétences et la confiance en soi des clients afin qu'ils mènent une vie plus saine. Une équipe de professionnels en activité physique et de professionnels de la santé certifiés surveillent, guident et appuient les clients sur une base individuelle ou en groupes. Les conjoints et les partenaires sont encouragés à assister à la session éducative. Il y a des frais pour s'inscrire à ce programme; toutefois, une aide financière peut être accordée en fonction des besoins individuels. Certains régimes d'assurance maladie complémentaire couvrent la totalité ou une partie du coût.

Pour obtenir de plus amples informations, veuillez communiquer avec :

- Le Wellness Institute de l'Hôpital général Seven Oaks à 204-632-3907 ou à wellnessinstitute.ca
- Le Reh-Fit Centre à 204-488-8023 ou à reh-fit.com
- Le Brandon Heart Program à 204-578-4225
- Le Northern Health Region The Pas à 204-627-1400

Le cours de formation sur l'insuffisance cardiaque se tient dans la salle CR5066 de l'édifice Asper de l'Hôpital Saint-Boniface à Winnipeg. Ce cours de 90 minutes, animé par une équipe composée d'une infirmière, d'une diététiste, d'un physiothérapeute et d'un pharmacien abordent d'importantes façons pour réduire les symptômes d'insuffisance cardiaque, demeurer actif et apprendre des faits sur les médicaments utilisés dans le traitement de l'insuffisance cardiaque. Les membres de la famille sont invités à y assister. Il n'est pas nécessaire de s'inscrire. Pour connaître l'horaire des cours, visitez le site umanitoba.ca/medicine/units/cardiac_sciences/index.html et cliquez sur le titre Heart Failure Group Teaching sous l'onglet Quick Links.

Ressources générales sur l'insuffisance cardiaque

Fondation des maladies du cœur du Canada : visitez le site coeuratvc.ca/coeur/problemes-de-sante/insuffisance-cardiaque ou appelez le Bureau régional du Manitoba à 204-949-2000 ou au numéro sans frais à 1-888-473-4636.

Groupes de Soutien

Le groupe de soutien de l'insuffisance cardiaque du Manitoba permet d'établir des

connexions avec d'autres personnes vivant avec l'insuffisance cardiaque ou avec des personnes qui prennent soin d'une personne atteinte d'insuffisance cardiaque, ce qui renforce la confiance en soi et une attitude positive et optimiste et réduit les sentiments d'isolement. Pour en savoir plus, communiquez avec la Clinique d'insuffisance cardiaque de l'Hôpital Saint-Boniface au 204-235-3995 ou consultez la page Facebook du Groupe de soutien de l'insuffisance cardiaque du Manitoba.

The HeartLife Foundation est un organisme national sur l'insuffisance cardiaque dirigé par les patients et visant à aider les patients atteints d'insuffisance cardiaque à autogérer leur maladie, à fournir de l'éducation et du soutien aux patients, à leurs familles et à leurs aidants, et à revendiquer l'accès aux soins et aux traitements innovateurs. Visitez le site www.heartlife.ca

La communauté de survivants de la Fondation des maladies du cœur est un groupe Facebook réservé aux membres pour les survivants et les aidants naturels :

- Survivants : partage des expériences, d'information de qualité et de conseils pour vivre après un événement ou un diagnostic cardiaque. Vous y trouverez du soutien social et émotionnel au sein d'une communauté sécuritaire, inclusive et respectueuse.
- Aidants naturels : connexion avec d'autres aidants qui prennent également soin de personnes atteintes de maladies du cœur pour partager, soutenir et s'appuyer les uns les autres. Pour en savoir plus, visitez le site coeuretavc.ca/coeur/retablissement-et-soutien/la-magie-de-la-communaute.



Get Better Together (GBT) est un atelier conçu pour aider les Manitobains et Manitobaines ayant des maladies du cœur chroniques à prendre le contrôle de leur santé. Dirigé par des personnes ayant des troubles de santé qui comprennent les défis associés à la prise en charge des symptômes, des médicaments et des besoins en matière de soins de santé. Les horaires et les emplacements au Manitoba et les programmes en ligne peuvent être trouvés sur le site wellnessinstitute.ca/gbt ou en appelant au 204-632-3900.

Services aux patients – Santé autochtone de l'ORSW Services pour les autochtones recevant des soins médicaux à Winnipeg et à Churchill. Les Services aux patients ont des bureaux au *Centres des sciences de la santé*, à l'Hôpital Saint-Boniface, à l'Hôpital général Seven Oaks, à l'Hôpital Grace et à l'Hôpital Concordia, et ont également une équipe mobile qui se déplace à d'autres endroits. Santé autochtone offre les services suivants :

- Interprétation linguistique
- Coordination des ressources
- Planification et coordination des congés
- Revendication (programmes hospitaliers et communautaires de l'ORSW)
- Soins spirituels/culturels

Santé autochtone collabore également avec la *Assembly of Manitoba Chiefs Patient Advocate Unit for First Nations* pour aider les personnes nécessitant de l'aide pour la relocation médicale. Pour obtenir de plus amples informations, appelez le 204 -40-8880, le 1 -877-940-8880, ou visitez le site wrha.mb.ca/aboriginalhealth

Bien-être mental—information disponible à :

1. Ressources en santé mentale à Winnipeg: visitez le site mbwpg.cmha.ca/resources/mental-health-resource-guide-for-winnipeg
2. Anxiety Disorders Association of Manitoba: visitez le site www.adam.mb.ca ou appelez le 204-925-0600
3. Mood Disorders Association of Manitoba: visitez le site mooddisordersmanitoba.ca ou appelez le 204-786-0987
4. Positive Coping with Health Conditions—A Self-Care Workbook: psychhealthandsafety.org/pcwhc
5. Calm in the Storm (développé par Klinic) est un outil de gestion du stress numérique qui utilise la recherche clinique afin d'aider à gérer le stress: calminthestormapp.com
6. Application sur la pleine conscience pour téléphones mobiles: stopbreathethink.com

Nutrition

1. Goûter au changement – un programme de 3 séances en groupe pour mieux comprendre vos habitudes alimentaires et changer votre relation avec la nourriture: wrha.mb.ca/groups
2. Service de consultation de diététistes – accès gratuit à une diététiste agréée qui répondra à vos questions en matière de nutrition et vous donnera de l'information sur une vie saine, et liens vers des diététistes communautaires à 204-788-8248.
3. La santé par l'alimentation—fait partie de la série sur la santé du cœur et explore comment une alimentation saine est reliée à la santé. Faits sur l'alimentation, information sur les aliments préparés, le sel, les fibres et des façons simples pour changer votre alimentation: wrha.mb.ca/groups

Cesser de fumer

1. Cesser de fumer est un programme de 5 semaines pour les personnes qui planifient de cesser d'utiliser les produits du tabac. Les participants sont informés sur les techniques de soutien et les aides à l'abandon du tabac, y compris les médicaments antitabagiques. Vous apprendrez des stratégies pour demeurer sans tabac à long terme. Visitez le site wrha.mb.ca/groups
2. Téléassistance pour fumeurs fournit de l'aide et de l'information pour cesser de fumer et d'utiliser les produits du tabac; appelez le 1-877-513-5333 ou visitez le site smokershelpline.ca/fr-ca/static/about-smokers-helpline Des ressources générales sur la réduction de l'usage du tabac sont disponibles sur les sites Web suivants:
3. Office régional de la santé de Winnipeg: <https://www.wrha.mb.ca/community/publichealth/services-tobacco-reduction-f.php>
 - Manitoba Lung Association : 204-774-5501; sans frais: 1-888-262-5865; www.mb.lung.ca/
 - Manitoba Tobacco Reduction Alliance, Inc. (MANTRA) : 204-784-7030; www.mantrainc.ca/

Remarque : Les aides à l'abandon du tabac peuvent être couverts par Pharmacare et certains régimes d'assurance collective, par ActionCancer pour certains patients atteints du cancer et par SSNA pour les Premières Nations et les Inuits.

Exercice

Veillez consulter votre professionnel de la santé avant d'amorcer un programme d'activité physique.

1. Section « Activité physique » du document Vivre avec l'insuffisance cardiaque, Fondation des maladies du cœur.
2. Vidéos En rythme avec la physiothérapie:

Insuffisance cardiaque:

umanitoba.ca/faculties/health_sciences/medicine/units/cardiac_sciences/physiovideo.html

3. Les programmes dans le Guide des loisirs de la Ville de Winnipeg peuvent être gratuits ou être offerts à faible coût. Les personnes à faible revenu peuvent être admissibles à une exonération de coûts associés à l'accès aux établissements et aux cours.



Autre

1. Winnipeg Transit Plus (Handi-Transit): visitez le site winnipegtransit.com/en/winnipeg-transit-plus-handi-transit/become-a-registrant; ou appelez le 204-986-5722.
2. Transportation Options Network for Seniors (TONS): visitez le site tonsemb.org ou appelez le 204-799-1788.
3. Vous pouvez trouver de l'information sur T.I.S.U. (Trousse d'information pour les situations d'urgences) à toute caserne de pompiers ou sur le site Web du *Winnipeg Fire Paramedic Service* à winnipeg.ca/fps/Public_Education/EMS_Presentations/E.R.I.K.stm

Pour obtenir de plus amples informations sur la santé du cœur et d'autres programmes, veuillez consulter le Health Management Group Program Guide de l'Office régional de la santé de Winnipeg : wrha.mb.ca/groups