

Préadaptation : 613-696-7000, poste 19988

Coordonnatrice des soins infirmiers (24/7) : 613-696-7000 poste 0

Votre chirurgien : _____

Triage chirurgical : 613-696-7062

ZONE VERTE (AUCUN DANGER)

- **Pas** de symptômes nouveaux ou qui s'aggravent (voir la zone jaune)
- **Pas** de nouvel effet secondaire lié à un médicament
- Poids stable
- Tension artérielle dans les limites établies par votre équipe soignante

Si vous êtes dans la zone verte :

- Vos symptômes sont bien maîtrisés.

Continuez à :

- Prendre vos médicaments comme prescrits.
- Suivre le programme d'exercices et les conseils alimentaires dans votre guide *En attente d'une intervention chirurgicale cardiaque*.
- Aller à tous vos rendez-vous médicaux.

ZONE JAUNE (ATTENTION!)

Symptômes nouveaux/qui s'aggravent :

- Angine ou douleurs d'origine cardiaque (poitrine, mâchoire, cou, bras) – y compris la fréquence ou l'intensité des douleurs
- Essoufflement
- Étourdissements, sensation de vertige ou palpitations cardiaques
- Réveil à bout de souffle la nuit ou besoin d'oreillers supplémentaires pour dormir
- Pieds, jambes, mains ou ventre gonflés
- Fatigue, faiblesse
- Recours accru à la nitroglycérine (si prescrite)
- Difficulté à faire vos activités quotidiennes
- Gain de plus de 2 lb/jour ou 5 lb/semaine
- Tension artérielle hors des valeurs cibles
- Si vous êtes diabétique : glycémie à jeun supérieure à 7 mmol/L avant les repas

Si vous êtes dans la zone jaune :

- Il faudra peut-être modifier la dose de vos médicaments.

Ce que vous devez faire :

- **En cas de symptômes cardiaques :**
 - Appelez le bureau du triage chirurgical.
 - Informez votre chirurgien de tout changement ou aggravation de vos symptômes.
 - De soir ou de nuit, la fin de semaine et les jours fériés : appelez la coordonnatrice des soins infirmiers.
- Autres problèmes : consultez votre médecin de famille, équipe de diabète ou cardiologue.

ZONE ROUGE (ALERTE!)

- Essoufflement, respiration sifflante ou serrement à la poitrine au repos
- Position assise nécessaire pour dormir
- Transpiration, nausée, battements de cœur très rapides ou irréguliers, faiblesse, impression que vous allez vous évanouir
- Sensation **intense** de malaise

Signes soudains d'AVC (même passagers) :

- Faiblesse/engourdissement au visage/bras/jambe
- Confusion ou difficulté à parler/comprendre
- Trouble de la vision
- Mal de tête intense et inhabituel
- Perte d'équilibre, surtout en présence d'un des symptômes ci-dessus

Consultez un médecin sur-le-champ.

Rendez-vous au service des urgences le plus proche ou faites le 911.

Utilisation de la nitroglycérine pour les symptômes cardiaques (si prescrite) :

Au premier signe d'angine ou de symptômes cardiaques → Arrêtez-vous et reposez-vous.

Si vous ne vous sentez pas mieux après 5 minutes → Prenez une 1^{re} dose de nitroglycérine (en vaporisateur ou comprimé)

Si vous ne vous sentez pas mieux après 5 minutes → Prenez une 2^e dose de nitroglycérine

Si vous ne vous sentez pas mieux après 5 minutes → **Composez le 911** et prenez une 3^e dose de nitroglycérine

Pour vous préparer à votre opération, votre aidant(e) et vous devez lire votre **guide**, écouter les **vidéos** (ottawaheart.ca/attente-chirurgie-cardiaque) et assister au **webinaire** « En attente d’une intervention chirurgicale cardiaque » (ottawaheart.ca/calendrier).

CONSIDÉRATION	OBJECTIF	RESSOURCES
Tabac et cannabis	- Cessez de fumer (tabac ET cannabis) au moins 4 semaines avant et après votre opération pour réduire le risque d’infection, de problèmes respiratoires et de caillots, et rentrer chez vous plus vite. Même fumer moins peut aider. - Cannabis : réduisez les produits topiques ou comestibles dès que possible et évitez-les au moins 72 heures avant votre opération.	- Pour toute question ou obtenir de l’aide (tabac/cannabis/vapotage) : 613-696-7069 ou quitsmoking@ottawaheart.ca - Pour réduire votre risque : ottawaheart.ca/cannabis-votre-coeur
Finances et soutien postchirurgical	- Vérifiez que vous avez les moyens de payer tous vos médicaments. - Au besoin, demandez de l’aide financière ou des prestations (médicaments, soins dentaires, assurance-emploi, congé de maladie, etc.). - Trouvez-vous de l’aide pour les 2 premières semaines après votre sortie de l’hôpital. Vous en aurez besoin pour les tâches quotidiennes.	Pour voir la travailleuse sociale, consultez l’équipe de préadaptation.
Alcool	Évitez l’alcool au moins 4 semaines avant et après votre opération.	Pour réduire votre risque (surtout si vous buvez souvent) : ottawaheart.ca/a-propos-alcool
Diabète et prédiabète	Si vous avez le diabète, visez : - HbA1C de 7 % ou moins - Glycémie à jeun : 4-7 mmol/L - Assurez-vous que votre glucomètre fonctionne et que vous avez suffisamment de fournitures.	HbA1C supérieure à 6,5 % ou glycémie à jeun souvent supérieure à 7 (ex. 2 lectures supérieures à 10 avant les repas ou 2 heures après) : consultez votre équipe soignante, endocrinologue ou spécialiste du diabète local.
Alimentation	- Maintenez votre poids. Ce n’est pas le moment d’essayer de maigrir. - Mangez à des heures régulières et incluez des protéines (ex. yogourt grec, poisson, noix) à chaque repas ou collation. - Envisagez de prendre une boisson nutritionnelle (ex. Boost, Ensure, Glucerna) 1-2 fois par jour. Manger plus de protéines 4 semaines avant et après l’opération favorise la guérison et réduit le risque d’infection.	- Pour voir une diététiste, consultez l’équipe de préadaptation. - Conseils pour une saine alimentation : ottawaheart.ca/10-conseils-readaptation
Mobilité et activité	- Si vous devez subir une sternotomie (incision au milieu de la poitrine), entraînez-vous à entrer et sortir du lit sans utiliser vos mains. - Commencez ou continuez à bouger et à faire les exercices dans votre guide. La marche est une excellente option. - Évitez les activités qui causent des symptômes cardiaques. Écoutez votre corps.	Composez le 613-696-7070 pour en savoir plus sur la réadaptation cardiovasculaire.
Soins dentaires	Patients en attente d’une intervention valvulaire : - Allez chez le dentiste dans les 6 mois avant votre opération (sauf si vous avez des prothèses dentaires complètes) pour un examen et un nettoyage. - Les soins dentaires et une bonne hygiène buccale peuvent réduire votre risque d’infection.	- Prenez rendez-vous chez le dentiste. - Si vous n’arrivez pas à obtenir de rendez-vous, consultez votre équipe soignante ou de préadaptation.
Santé mentale	Être en attente d’une opération peut causer du stress. Si le stress perturbe votre sommeil, vos relations ou votre quotidien, envisagez d’aller chercher de l’aide.	- Consultez votre équipe soignante si vos symptômes de stress, d’anxiété et de dépression s’aggravent. - Contactez l’équipe de préadaptation pour accéder à de l’aide psychologique et à des ateliers pour vous préparer et vous adapter. - Conseils pour votre santé émotionnelle : ottawaheart.ca/10-conseils-readaptation