

Cardiologue : \_\_\_\_\_ Téléphone : \_\_\_\_\_

Médecin de famille : \_\_\_\_\_ Téléphone : \_\_\_\_\_

Autre : \_\_\_\_\_ Téléphone : \_\_\_\_\_

## ZONES DE PRISE EN CHARGE DE LA SANTÉ CARDIAQUE

### ZONE VERTE (AUCUN DANGER)

- Niveau d'activité normal
- Pas de saignement anormal
- Pas de douleur à la poitrine
- Épisodes courts (moins de 12 heures) et peu fréquents de battements de cœur rapides/ irréguliers
- Pas d'essoufflement ni d'étourdissements

#### Si vous êtes dans la zone verte :

- Vos symptômes sont bien maîtrisés.

#### Ce que vous devez faire :

- Continuez à prendre vos médicaments comme ils vous ont été prescrits.
- Notez tout événement inhabituel (ex. court épisode de battements rapides ou irréguliers).
- Continuez à vous faire suivre par votre médecin.

### ZONE JAUNE (ATTENTION!)

- Essoufflement accru lors de vos activités habituelles
- Épisodes plus fréquents ou plus longs (plus de 12 heures) de battements de cœur rapides/ irréguliers
- Étourdissements, fatigue ou lassitude inhabituelle

#### Si vous êtes dans la zone jaune :

- Il faudra peut-être changer la dose de vos médicaments ou faire d'autres tests.

#### Ce que vous devez faire :

- Suivez les directives de votre cardiologue (communiquer avec son bureau ou vous présenter aux urgences, par exemple).
- Voir « Que faire en cas de symptômes de fibrillation auriculaire? » au verso.
- Si vous n'avez pas de cardiologue, consultez votre médecin de famille.
- Le soir et la fin de semaine, vous pouvez joindre la coordonnatrice des soins infirmiers au 613-696-7000, poste 0.

### ZONE ROUGE (ALERTE!)

- Cœur qui s'emballer et ne veut plus se calmer
- Incapacité à reprendre votre souffle, même au repos
- Évanouissement ou impression d'être sur le point de vous évanouir
- Douleur à la poitrine

#### 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

#### Signes de saignement problématique

- Saignements abondants
- Vomi de couleur café ou rouge vif
- Selles noires ou goudronneuses
- Sécrétions rouges quand vous toussiez
- Chute ou blessure importante à la tête

**Vous avez besoin de soins médicaux immédiats.**

**Appelez le 911.**

## QUE FAIRE EN CAS DE SYMPTÔMES DE FIBRILLATION AURICULAIRE?

- Assoyez-vous ou étendez-vous immédiatement.
- Vérifiez que vous avez pris vos médicaments.
- Si vous avez reçu des instructions pour des médicaments additionnels, suivez-les.
- Sinon, assoyez-vous, reposez-vous et **patientez 6 heures ou plus** le temps que vos symptômes se calment. **Appelez votre médecin de famille**, car il faudra peut-être modifier la dose de vos médicaments.
- **Dans la plupart des cas, les symptômes diminueront d’eux-mêmes en peu de temps** et vous pourrez reprendre vos activités.
- Si votre état n’a pas changé 24 heures plus tard et que vous n’avez toujours pas parlé à un prestataire de soins de santé, il est raisonnable de vous rendre à l’hôpital.
- Si vos symptômes sont **très prononcés**, obtenez de l’aide médicale d’urgence.

FACTEUR DE RISQUE	OBJECTIF	RESSOURCES
<b>Hypertension</b>	Tension artérielle : <b>moins de 130/80</b> au repos et moins de <b>200/100</b> à l’effort maximal	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prenez vos médicaments comme ils vous ont été prescrits.</li> <li>• Adoptez une alimentation saine pour le cœur.</li> </ul>
<b>Surpoids</b>	Maintenir un poids santé Une perte de poids de 10 % peut aider à réduire vos symptômes.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Suivez votre plan nutritionnel sain pour le cœur.</li> <li>• Faites de l’exercice tous les jours.</li> <li>• Les diététistes de l’Institut de cardiologie offrent des ateliers sur la nutrition. Pour en savoir plus : 613-696-7070.</li> </ul>
<b>Tabagisme</b>	Éviter complètement les produits du tabac	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Appelez le Programme d’abandon du tabac : 613-696-7069.</li> </ul>
<b>Alcool</b>	Éviter complètement l’alcool ou se limiter à moins de 2 verres standards par semaine	Pour de l’information sur les impacts de l’alcool sur les patients cardiaques et des ressources pour gérer votre consommation, voir : <a href="http://ottawaheart.ca/a-propos-alcool">ottawaheart.ca/a-propos-alcool</a>
<b>Diabète</b>	Hémoglobine A1c (HbA1C) : <b>7 % ou moins</b>	Le Programme communautaire d’éducation sur le diabète d’Ottawa (613-233-6655) peut vous aider à prendre en charge votre diabète.
<b>Inactivité physique</b>	Viser 30 minutes d’activité (marche ou autre) par jour, de 4 à 7 jours par semaine Durée visée : 150-200 minutes par semaine	Composez le 613-696-7070 pour en savoir plus sur le Programme de réadaptation cardiovasculaire.
<b>Stress et anxiété</b>	Gérer le stress et l’anxiété	Le Programme de réadaptation cardiovasculaire (613-696-7070) peut vous aider à réduire votre stress et à gérer votre anxiété.
<b>Apnée obstructive du sommeil</b>	Porter un appareil à pression positive continue (« CPAP ») comme prescrit pour traiter l’apnée du sommeil modérée à sévère	Si vous avez besoin d’un examen du sommeil, communiquez avec votre médecin de famille.