

FEUILLE DE ROUTE PERMANENTE : FACTEURS DE RISQUE MODIFIABLES

FACTEUR DE RISQUE	OBJECTIFS	RESSOURCES
Usage du tabac	Ne pas fumer/Ne pas s'exposer à la fumée secondaire	Téléphonez au Programme d'abandon du tabac au 613-696-7069.
Obésité et tour de taille	Visez à atteindre votre « meilleur » poids, c'est-à-dire celui que vous êtes à même de maintenir par de saines habitudes de vie. En général : Moins de 102 cm (40 po) si le sexe assigné à la naissance est masculin ou moins de 88 cm (35 po) si le sexe assigné est féminin. Les recommandations peuvent varier selon votre groupe de population. Pour toute question sur le tour de taille à viser dans votre situation, consultez votre médecin.	<ul style="list-style-type: none">La prise en charge de l'obésité ne se limite pas à la perte de poids : elle vise aussi une amélioration globale et à long terme de la santé et du bien-être.Suivez votre plan nutritionnel sain pour le cœur.Faites de l'exercice tous les jours et suivez votre plan d'activité physique.Prenez vos médicaments conformément aux directives. Pour plus de renseignements, consultez votre médecin de famille ou votre cardiologue.La diététiste de l'Institut de cardiologie offre des ateliers sur la nutrition. Pour plus de renseignements, composez le 613-696-7068.
Hypertension	La plupart des gens : Moins de 140/90 chez le médecin et moins de 135/85 à la maison Personnes diabétiques : Moins de 130/80 Personnes atteintes d'une maladie cardiovasculaire : 120/80 ou moins Votre tension artérielle : _____	
Taux élevé de cholestérol (lipides dans le sang)	Cholestérol total : moins de 4 mmol/L Cholestérol HDL (bon cholestérol) : <ul style="list-style-type: none">- Hommes : plus de 1,0 mmol/L- Femmes : plus de 1,3 mmol/L Cholestérol LDL (mauvais cholestérol) : moins de 1,8 mmol/L Cholestérol non HDL : moins de 2,6 mmol/L Triglycérides : moins de 1,7 mmol/L LDL : _____ HDL : _____ Total : _____ Non HDL : _____ TG : _____	
Diabète	Hémoglobine A1c : 7 % ou moins (pour le diagnostic de diabète : 6,5 % ou plus) HgbA1c : _____	Diabète – Ottawa est votre source d'information sur le prédiabète et le diabète dans la région d'Ottawa. Vous pouvez communiquer directement avec eux, sans recommandation du médecin, au 1-833-338-3722, ou en visitant le diabetesottawa.ca/fr .
Prédiabète	Hémoglobine A1c : moins de 6 % (pour le diagnostic de prédiabète : entre 6,0 et 6,4 %) HgbA1c : _____	
Activité physique	Un peu d'exercice, c'est déjà bien, en faire plus, c'est encore mieux. Visez à atteindre 20 à 60 minutes d'exercice modéré ou vigoureux de trois à cinq fois par semaine.	Pour des renseignements sur la réadaptation cardiaque, composez le 613-696-7068.
Stress	Gérer le stress.	Le Programme de réadaptation cardiaque peut vous donner des conseils pour abaisser votre niveau de stress. Pour plus de renseignements, composez le 613-696-7390.
Anxiété et dépression	Surveiller et gérer l'anxiété et la dépression.	<ul style="list-style-type: none">Votre médecin de famille peut vous donner des conseils pour apprendre à composer avec la dépression.Demandez l'aide du Programme de réadaptation cardiaque. Pour plus de renseignements, composez le 613-696-7070.

ZONES DE PRISE EN CHARGE DE LA SANTÉ CARDIAQUE

ZONE VERTE (AUCUN DANGER)	
<ul style="list-style-type: none">Pas d'angine ni de symptômes cardiaques, comme une douleur ou une oppression dans la poitrine, un essoufflement, de la fatigue ou de la faiblesse, ni d'autres symptômes semblables à ceux ayant mené à votre hospitalisation.Vous recommencez à faire de l'exercice, comme indiqué dans le livret sur la maladie coronarienne.Vous recommencez lentement à marcher jusqu'à atteindre 30 minutes par jour.Vous ne fumez pas.	<p>Si vous êtes dans la zone verte :</p> <ul style="list-style-type: none">Vos symptômes sont maîtrisés. <p>Ce que vous devez faire :</p> <ul style="list-style-type: none">Continuez à prendre les médicaments qui vous ont été prescrits.Continuez à suivre votre plan nutritionnel sain pour le cœur et votre plan d'activité physique.Continuez à vous faire suivre par votre médecin.

ZONE JAUNE (ATTENTION!)	
<ul style="list-style-type: none">Vous souffrez d'angine ou vous avez des symptômes cardiaques, comme une douleur ou une oppression dans la poitrine, un essoufflement, de la fatigue ou de la faiblesse, ou d'autres symptômes semblables à ceux ayant mené à votre hospitalisation.Quand vous faites de l'exercice, vous avez souvent des symptômes qui disparaissent lorsque vous vous reposez ou que vous prenez une dose de nitroglycérine en vaporisateur ou en comprimé (médicament qui met fin à l'angine).Il ne vous reste plus beaucoup de médicaments.Vous avez de la difficulté à modifier vos habitudes de vie.Vos essoufflements sont plus fréquents ou vous réveillent; vos mains ou vos pieds sont plus enflés, ou vous avez des ballonnements.Vous avez commencé à fumer.	<p>Si vous êtes dans la zone jaune :</p> <ul style="list-style-type: none">Il faudra peut-être modifier la dose de vos médicaments. <p>Ce que vous devez faire :</p> <ul style="list-style-type: none">Consultez votre médecin le plus rapidement possible.

Si vous faites une crise d'angine ou que vous avez des symptômes cardiaques

Au premier signe d'angine ou de symptômes cardiaques → Arrêtez-vous aussitôt pour vous reposer (asseyez-vous)

Si vous ne vous sentez pas mieux après un peu de repos → Prenez une 1^{re} dose de nitroglycérine (vaporisateur ou comprimé)

Si vous ne vous sentez pas mieux après 5 minutes → Prenez une 2^e dose de nitroglycérine (vaporisateur ou comprimé)

Si vous ne vous sentez pas mieux après 5 minutes → **COMPOSEZ LE 9-1-1 ET PRENEZ UNE 3^e DOSE DE NITROGLYCÉRINE (VAPORISATEUR OU COMPRIMÉ)**

ZONE ROUGE (ALERTE!)	
<ul style="list-style-type: none">L'angine ou les symptômes cardiaques (douleurs à la poitrine, à la mâchoire, au cou ou aux bras) n'ont pas disparu après la 2^e dose de nitroglycérine en vaporisateur ou en comprimé.Vous êtes très essoufflé, vous transpirez, vous avez des nausées, votre cœur bat très vite ou de façon irrégulière, vous vous sentez faible ou vous avez l'impression que vous allez vous évanouir.	<p>Vous devez consulter un médecin sur-le-champ.</p> <h2>Composez le 9-1-1.</h2>

Médecin de famille _____

Cardiologue _____

Pharmacie _____

LISTE DE VÉRIFICATION

☐ Ordonnance exécutée

☐ Rendez-vous pris avec le médecin de famille et le cardiologue

VEUILLEZ APPORTER LE PRÉSENT DOCUMENT À VOTRE PROCHAIN RENDEZ-VOUS.