

RÉADAPTATION CARDIAQUE : RESTEZ SUR LA BONNE VOIE

Félicitations! Vous avez terminé le programme et vous vous engagez à adopter un mode de vie sain pour le cœur! Placez cette feuille sur le réfrigérateur ou dans un endroit bien visible.

ZONES DE PRISE EN CHARGE DE LA SANTÉ CARDIAQUE

ZONE VERTE (AUCUN DANGER)

- **Symptômes** : Bien-être général, aucun symptôme cardiaque
- **Activité physique** : Activité physique régulière d'intensité modérée à vigoureuse dans le but d'atteindre 20 à 60 minutes d'exercice de trois à cinq fois par semaine
- **Alimentation** : Consommation d'aliments variés et sains pour le cœur
- **Gestion des émotions** : Bonne conciliation travail-vie de famille; temps pour relaxer; utilisation de techniques de gestion du stress
- **Sommeil et repos** : Bonne qualité du sommeil, sensation d'être bien reposé
- **Médicaments** : Ordonnance bien comprise et médicaments pris conformément aux directives
- **Tabagisme** : Abandon durable du tabac, bonne gestion du manque

Si vous êtes dans la zone verte :

- Maintenez vos bonnes habitudes; vous êtes en train d'adopter un mode de vie sain pour le cœur.
- Continuez de suivre votre plan.
- Collaborez avec votre équipe soignante.

ZONE JAUNE (ATTENTION!)

- **Symptômes** : Douleur à la poitrine, essoufflement, ou autre inconfort qui ne semble pas nécessairement lié au cœur
- **Activité physique** : Moins de 20 à 60 minutes trois à cinq fois par semaine.
- **Alimentation** : Consommation d'aliments sains pour le cœur, mais doutes ou hésitation sur certains aliments
- **Gestion des émotions** : Sensation de perte de contrôle, préoccupations à l'égard de pensées ou d'émotions pénibles ou difficiles
- **Sommeil et repos** : Perturbations du sommeil; réveils fréquents; difficulté à s'endormir certains soirs
- **Médicaments** : Oublis occasionnels de prendre ses médicaments
- **Tabagisme** : Difficultés à gérer le manque; usage occasionnel de tabac

Si vous êtes dans la zone jaune :

- Communiquez avec votre médecin de famille si vos symptômes vous préoccupent.
- Pour continuer à bouger, inscrivez-vous à un programme d'exercices « Corps à cœur » : heartwise.ottawaheart.ca/fr.
- Assistez gratuitement à un atelier sur la nutrition – consultez le calendrier des ateliers au www.ottawaheart.ca/fr/calendrier.
- Envisagez de suivre un programme de gestion du stress (consultez le calendrier indiqué ci-dessus ou trouvez-vous des ressources locales).
- Demandez l'aide de votre pharmacien pour bien comprendre vos médicaments (y compris la prise en charge des effets secondaires).
- Téléphonnez au Programme d'abandon du tabac au 613-696-7069.

ZONE ROUGE (ALERTE!)

- **Symptômes** : Angine ou symptômes cardiaques persistants que le repos ne soulage pas
- **Activité physique** : Aucune activité physique régulière
- **Alimentation** : Difficulté à consommer des aliments sains et variés
- **Gestion des émotions** : Agitation, impatience, sensation d'être dépassé ou d'avoir la mèche courte, anxiété, déprime
- **Sommeil et repos** : Sommeil très perturbé, fatigue liée au fait d'avoir mal dormi; réveils fréquents et grande difficulté à s'endormir
- **Médicaments** : Non respect de l'ordonnance
- **Tabagisme** : Usage de tabac; impossibilité d'arrêter

Si vous êtes dans la zone rouge :

- Si vous êtes atteint d'une maladie coronarienne et qu'on vous a conseillé d'utiliser de la nitroglycérine en vaporisateur, veuillez suivre les directives de votre médecin.
- En présence de symptômes cardiaques que rien ne soulage, composez le 9-1-1 : vous devez recevoir des soins médicaux immédiatement.
- Si vous avez de la difficulté à vous en tenir à votre programme d'exercices ou à une alimentation saine, ou si vous fumez toujours, consultez votre médecin de famille pour qu'il vous renseigne sur les programmes ou les groupes de soutien communautaires qui pourraient vous aider.
- Consultez votre médecin de famille ou votre équipe de réadaptation cardiaque pour des conseils sur la gestion et la réduction du stress.

NOTES