

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.

Zone verte : Aucun danger!

- **Symptômes** : Bien-être général, aucun symptôme cardiaque
- **Activité physique** : Activité physique quotidienne (200 à 400 minutes d'exercices d'aérobic 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(e)
- **Médicaments** : Ordonnance bien comprise et médicaments pris conformément aux directives
- **Tabagisme** : Abandon durable du tabac, bonne gestion du manque

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 : Prudence!

- **Symptômes** : Douleur au niveau de la poitrine, essoufflement, or autre inconfort mais sans certitude que cela est lié au cœur
- **Activité physique** : Moins de 150 minutes d'exercices d'aérobic 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

Vous êtes dans la ZONE JAUNE

- Communiquez avec votre médecin de famille si vos symptômes vous préoccupent.
- Pour demeurer actif(ve), inscrivez-vous à un programme d'exercices « Corps à cœur »; heartwise.ottawaheart.ca/fr.
- Assistez à un atelier sur la nutrition – consultez le calendrier des ateliers à www.ottawaheart.ca/fr/événements-calendar
- Envisagez de suivre un programme de gestion du stress (consultez le calendrier des ateliers à l'aide du lien indiqué ci-dessus).
- 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 613 761-5464.

Zone rouge : Alerte!

- **Symptômes** : Douleur à la poitrine, essoufflement, transpiration, étourdissements, etc.
- **Activité physique** : Aucune activité physique régulière
- **Alimentation** : Difficulté à consommer des aliments sains et variés
- **Gestion des émotions** : Agitation, impatience, sensation d'être dépassé(e) ou d'avoir la mèche courte, ou se sentir anxieux(se) ou déprimé(e)
- **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

Vous êtes dans la ZONE ROUGE

- En présence de ces symptômes, 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'exercice 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. Envisagez de vous joindre au groupe de gestion des émotions du programme de réadaptation cardiaque.

Pour obtenir le livret complet sur la réadaptation cardiaque, visitez le | ottawaheart.ca/fr/guides