

GROUPE DE TRAVAIL CONCERNANT LA PRÉVENTION ET LA RÉÉDUCATION CARDIAQUE

► RECOMMANDATIONS EN CAS DE DOULEUR THORACIQUE

Si à un moment donné vous ressentez de la douleur ou des gênes au niveau de la poitrine:

- Cessez l'activité que vous êtes en train de réaliser et essayer de vous allonger ou de vous asseoir
- Détendez-vous, respirez profondément et placez un comprimé de nitroglycérine sous la langue en essayant de ne pas avaler de la salive (première dose)
- Attendez 8 à 10 minutes, si la douleur ne disparaît pas, administrez un autre comprimé (seconde dose)
- Si 8 ou 10 minutes plus tard la douleur ne disparaît pas, administrez une troisième dose et faites le 112 ou le 061 et demandez de l'assistance médicale urgente.
- N'oubliez pas que vous ne pouvez jamais prendre deux doses en même temps puisque cela pourrait faire baisser brusquement votre tension artérielle.
- Si les épisodes de douleur thoracique sont fréquentes, communiquez-le à votre médecin

► ASSOCIATIONS ET GROUPES DE SOUTIEN

Il est recommandable de participer à des associations pour patients cardiaques. Il existe des groupes d'auto-soutien qui vous aideront aussi bien à vous qu'à votre famille à surmonter la maladie et à continuer de prendre soin de vous-mêmes de façon adéquate.



► PROGRAMMES DE PRÉVENTION ET DE RÉÉDUCATION CARDIAQUE

Dans certains hôpitaux, le Service de Cardiologie dispose d'une Unité de Prévention et de Rééducation Cardiaque qui offre des programmes pour vous aider à mieux connaître votre maladie, à contrôler ses conséquences et à obtenir une amélioration de votre qualité de vie. Au sein de ces programmes sont traités des sujets tels que l'activité physique, le contrôle des facteurs de risque, les facteurs psychologiques et l'aide à la réincorporation socioprofessionnelle. À l'Unité de Prévention, une équipe de professionnels vous apportera tout son soutien.

ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE
ENFERMERÍA EN CARDIOLOGÍA
AEEC

Conseils de santé

ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE ENFERMERÍA EN CARDIOLOGÍA AEEC



Asociación Española de Enfermería en Cardiología
AEEC



Grupo de Trabajo
Prevención y Rehabilitación Cardíaca

www.enfermeriaencardiologia.com

CONSEILS POUR DES PATIENTS SOUFFRANT DE MALADIES CARDIAQUES À LA SORTIE DE L'HÔPITAL

Cette brochure est destinée à des patients, comme vous souffrant de maladies cardiaques et qui sont récemment sortis de l'hôpital. Elle vous offre toute une série de conseils pour le retour à votre vie quotidienne.

Sur le bulletin de sortie, vous trouverez des informations concernant sur votre bulletin de sortie, vous trouverez des informations concernant votre maladie, le traitement à suivre, des recommandations, un programme de soins et une programmation des révisions à faire. Lisez-le attentivement et en cas de doute, consultez l'équipe de professionnels qui vous a suivi.

GROUPE DE TRAVAIL CONCERNANT LA PRÉVENTION ET LA RÉÉDUCATION CARDIAQUE

► LA MALADIE

Les maladies cardiaques peuvent être causées par des problèmes dans l'anatomie cardiaque (muscle, valves...), des altérations du système de conduite électrique (arythmies...), ou des malformations congénitales quoique la cause la plus commune soit l'altération de la circulation sanguine dans les artères qui irriguent le cœur (artères

► FACTEURS DE RISQUE

Il existe toute une série de facteurs qui favorisent l'apparition des maladies associées à l'appareil circulatoire. Ce sont les dénommés **FACTEURS DE RISQUE CARDIOVASCULAIRES**. Certains de ces facteurs, tels que l'**âge**, le **sexe** ou les **antécédents familiaux**, ne sont pas maîtrisables. Par contre, d'autres peuvent être maîtrisés, comme par exemple l'**obésité**, la **sédentarité**, l'**hypertension artérielle**, le **diabète**, le **tabagisme** et la **consommation d'alcool**, la **consommation excessive de graisses** tout comme les troubles psychologiques (**stress**, **anxiété**, **dépression** et **colère**).

Le contrôle des facteurs de risque ayant causé votre maladie permettra, à l'avenir, de contrôler la progression de votre maladie et d'éviter les rechutes.

► ACTIVITÉ SEXUELLE

La reprise des rapports sexuels peut avoir lieu entre 2 à 4 semaines après la sortie de l'hôpital si toutefois il n'existe pas de symptômes. Il est recommandé de commencer petit à petit jusqu'à obtenir une meilleure adaptation du cœur. Il ne faudra jamais avoir de rapports sexuels après manger, après avoir réalisé des efforts physiques ou après avoir vécu des émotions fortes. Dans ces cas-là, vous devez attendre au moins trois heures. Dans le cas où vous ressentiriez de la douleur à la poitrine, cessez immédiatement l'acte sexuel et suivez les conseils en cas de douleur thoracique.

Les médicaments tels que le Viagra®, le Levitra®, le Cialis® etc., ne pourront être utilisés que sur prescription de votre cardiologue.

► ACTIVITÉ PHYSIQUE

Réaliser une activité physique aide à contrôler les facteurs de risque et à améliorer la qualité de vie. Il est important de marcher à un rythme permettant de parler sans difficultés et jamais en courant. Commencez de façon progressive jusqu'à atteindre 1 heure par jour, 5 jours par semaine. Évitez pendant les premiers jours les pentes, utilisez des habits confortables et buvez des liquides pour éviter la déshydratation. D'autres activités comme faire du vélo ou nager sont aussi recommandables

Évitez toujours de faire des exercices violents ou compétitifs, porter ou transporter des charges lourdes, s'exposer à des températures extrêmes, marcher après manger ou le faire avec des symptômes de vertiges, de douleur ou de fatigue.

► REPRISE DU TRAVAIL ET DES ACTIVITÉS QUOTIDIENNES

La reprise des activités de la vie quotidienne doit se faire de façon progressive et sous supervision médicale. Vous devez écouter votre cœur et identifier des signes tels que les vertiges, la fatigue et le malaise face à l'effort. Souvenez-vous que **VOUS N'ÊTES PAS UN INVALIDE** et que vous pourriez reprendre votre travail habituel deux mois plus tard, toujours en fonction des caractéristiques et de l'évolution de votre maladie.

Concernant la conduite de véhicules

Vous pourrez conduire des véhicules privés ou commerciaux, dans les délais établis pour chaque pathologie cardiovasculaire par la Direction Générale de la Circulation Routière. Pour les longs voyages, si vous avez des doutes, consultez votre équipe médicale

Autres conseils

- Prenez toujours vos médicaments
- Ayez toujours sur vous une copie de votre rapport médical
- Si vous portez un stimulateur cardiaque ou un défibrillateur automatique implantable (DAI), ayez toujours sur vous la carte du dispositif et évitez l'exposition à des champs électromagnétiques.
- Si vous devez vous soumettre à une intervention chirurgicale, ou même aller chez le dentiste, vous devez avoir sur vous une copie de votre rapport médical, surtout si vous êtes porteur de valves, de dispositifs ou si vous prenez des anticoagulants ou des antiagrégants.

► ALIMENTATION

L'alimentation est fondamentale pour contrôler les facteurs de risque. Nous vous recommandons de suivre le régime méditerranéen:

- Évitez les repas copieux et faites entre 4 et 5 repas par jour
 - Consommez très peu de sel surtout si vous êtes hypertendu ou si vous avez une insuffisance cardiaque. Assaisonnez les repas avec des herbes ou des épices.
 - Consommez du poisson blanc et bleu, entre 3 et 4 fois par semaine
 - Consommez du poulet, de la dinde ou du lapin, entre 3 et 4 fois par semaine; et de la viande de porc ou de veau, entre 1 et 2 fois par semaine
 - Consommez des fruits, des légumes et des légumes verts tous les jours; des légumineuses 2 fois par semaine
 - Consommez du riz, des pâtes, des pommes de terre et/ou du pain, tous les jours; si vous êtes diabétique ou obèse, une fois par semaine.
 - Consommez des produits laitiers (lait, yaourt, fromage) écrémés, entre 2 et 3 rations par jour
 - Les fruits secs sont cardio-salutaires mais très caloriques et salés.
 - Évitez les charcuteries, les abats et la pâtisserie industrielle et les apéritifs salés
- Si vous êtes obèse et/ou diabétique, vous devez réduire les rations et les calories. Contrôlez de façon régulière votre poids et votre tour de taille.