

INTRODUCTION

Bienvenue à la maison! Subir une crise cardiaque peut vous causer beaucoup de stress et avoir des conséquences sur votre famille et vos amis. Nous voulons vous aider à vous rétablir le plus en douceur possible. Notre programme d'apprentissage commence aujourd'hui et passe en revue les notions fondamentales que vous devez connaître lors de votre retour à la maison. Au cours des prochains jours, vous pourrez accéder à une série de modules d'apprentissage pour vous aider dans votre cheminement vers la guérison.

Si une infirmière ou un infirmier d'intervention rapide suit votre cas, cette personne vous aidera à accéder aux modules d'apprentissages. Ceux-ci se trouvent sur notre site Web (entrez l'adresse www.mbacsnetwork.ca/education ou utilisez le code QR ci-dessous). Nous vous recommandons de suivre un module par jour.

Si, à la maison, vous faites l'objet d'une surveillance à distance, vous recevrez chaque jour une invitation vous permettant d'accéder à un nouveau module.

Tout le monde peut accéder aux apprentissages sur le site du Réseau SCA (syndrome coronarien aigu) du Manitoba, à l'adresse www.mbacsnetwork.ca/education, ou en utilisant le code QR ci-dessous.

Commençons! Le premier module porte sur ce que vous devez savoir dès votre premier jour à la maison.

AVERTISSEMENTS DU CŒUR

N'ignorez pas ce que votre cœur vous raconte, écoutez votre corps. Les signes d'avertissement qui pourraient indiquer un problème cardiaque sont les suivants :

- inconfort thoracique (pression, serrement, impression d'avoir trop mangé, douleur, sensation de brûlure ou de lourdeur à la poitrine). Vous pourriez les ressentir dans votre cou, votre mâchoire, vos épaules ou votre dos;
- des sueurs;
- de la nausée (avoir envie de vomir);
- avoir l'impression d'être sur le point de vous évanouir ou perdre connaissance;
- de l'essoufflement;
- des palpitations (un cœur battant très vite);
- une fatigue inhabituelle;
- de l'indigestion.

Cette liste est longue, mais rappelez-vous que dans la plupart des cas, vous éprouverez les mêmes symptômes que lorsque vous avez eu votre crise cardiaque.

Que faire si vous ressentez de la douleur ou de l'inconfort thoraciques?

1. CESSEZ ce que vous faites et asseyez-vous ou allongez-vous.
2. Si une personne est avec vous, dites-lui ce que vous ressentez.
3. Assurez-vous d'avoir un téléphone à proximité.
4. Si vous ressentez de la douleur ou de l'inconfort thoraciques, prenez une dose de nitroglycérine pour voir si cela vous aide.
 - a) Préparez le flacon en vaporisant dans les airs à quelques reprises.
 - b) Pulvérisez une vaporisation SOUS la langue et laissez-la reposer.
 - c) N'inhalez ou n'avalez PAS le produit, car il n'agira pas.
 - d) Si l'inconfort ou la douleur thoraciques ne disparaissent pas après cinq minutes, reprenez une dose.
 - e) Si l'inconfort ou la douleur persistent cinq minutes après la deuxième dose, *appelez le 911 (ou votre numéro d'urgence local) pour obtenir de l'aide; ne conduisez pas vous-même.*
 - f) Si personne n'est avec vous, vous pourriez appeler un membre de votre famille ou un ami pour leur faire part de la situation.

Que faire si vous ressentez un autre signe de la liste ci-dessus?

1. CESSEZ ce que vous faites et asseyez-vous ou allongez-vous.
2. Si une personne est avec vous, dites-lui ce que vous ressentez.
3. Assurez-vous d'avoir un téléphone à proximité.
4. Tentez de vous détendre et de vous reposer pendant dix minutes, puis, *si vous vous sentez toujours mal, appelez le 911 (ou votre numéro d'urgence local) pour obtenir de l'aide; ne conduisez pas vous-même.* Si vous vous sentez mieux après votre repos, assurez-vous de signaler l'incident à votre infirmière ou infirmier ou à votre médecin la prochaine fois que vous leur parlez.

PROBLÈMES DE SAIGNEMENT

Vous pourriez avoir une ecchymose à l'endroit où le cathéter (le tube) a été inséré dans votre poignet ou votre aine lors de votre angiographie. Cette conséquence n'est pas rare et elle disparaît toute seule après quelques semaines. L'endroit pourrait être sensible pendant quelques jours. Vous pouvez enlever le bandage après 24 heures.

Si vous voyez du sang ou une bosse qui grossit à votre aine, cela signifie que vous saignez.

- Allongez-vous et demandez à quelqu'un d'appuyer fortement sa main à l'endroit du saignement ou de la bosse sur votre aine, pendant 5 à 10 minutes ou jusqu'à ce que le saignement cesse. Si possible, utilisez un linge propre.
- Si personne n'est avec vous, allongez-vous et appuyez votre propre main sur votre aine à l'endroit du saignement ou de la bosse.

- Si le saignement s'interrompt, restez en position allongée pendant une heure, puis remplacez le bandage par un propre.

Même si le saignement s'interrompt ou que la bosse cesse de grossir, vous devez vous rendre AUJOURD'HUI au service des urgences ou au centre d'urgence mineure le plus proche pour que l'on vous examine.

- Si le saignement ne s'interrompt pas ou que la bosse ne cesse pas de grossir, appelez le 911 (ou votre numéro d'urgence local).

Si vous voyez du sang ou une bosse qui grossit à votre poignet, cela signifie que vous saignez.

- Asseyez-vous et appuyez les bouts de deux ou trois doigts à l'endroit du saignement pendant 5 à 10 minutes.
- Si le saignement s'interrompt, ne vous servez pas de ce poignet pendant la prochaine heure et utilisez votre main aussi peu que possible dans les prochaines 48 heures, pour permettre à votre poignet de guérir. Remplacez le bandage par un propre, même si le saignement a cessé.

Même si le saignement s'interrompt ou que la bosse cesse de grossir, vous devez vous rendre AUJOURD'HUI au service des urgences ou au centre d'urgence mineure le plus proche pour que l'on vous examine.

- Si le saignement ne s'interrompt pas ou que la bosse ne cesse pas de grossir, appelez le 911 (ou votre numéro d'urgence local).

AUTRES PROBLÈMES À SURVEILLER

- Signes d'une réaction allergique, comme une éruption cutanée qui démange (urticaire), un gonflement de votre gorge ou de votre langue ou de la difficulté à respirer (ce cas est rare).
- Nouveaux maux de ventre ou mal de dos (si le cathéter était situé dans votre aine).
- Forte douleur, sensation de froid, engourdissement ou coloration bleue de la main ou du pied du côté où le cathéter était situé.

En présence de l'un de ces signes, appelez le 911 (ou votre numéro d'urgence local). NE conduisez PAS vous-même et NE tardez PAS à demander de l'aide médicale.

LES MÉDICAMENTS

Il est important d'aller chercher à la pharmacie les médicaments qui vous ont été prescrits. Ils sont une partie importante de votre rétablissement, réduisent le risque que vous ayez une autre crise cardiaque et atténuent les symptômes comme l'angine de poitrine (inconfort ou douleur thoracique) ou l'essoufflement.

Prenez vos médicaments en respectant les indications de la prescription. Vous devez savoir à quoi servent vos médicaments, et quand et comment les prendre. Avant votre congé de l'hôpital, une infirmière ou un infirmier ou une pharmacienne ou un pharmacien doit avoir discuté avec-vous de vos médicaments pour le cœur. Il est possible que vous ne vous rappeliez pas tous les renseignements qui vous ont été donnés à l'hôpital. Votre pharmacienne ou pharmacien communautaire pourra discuter de vos médicaments avec vous.

Voici quelques éléments que vous devez connaître concernant vos médicaments :

- à quoi sert chaque médicament;
- la quantité à prendre;
- la fréquence à laquelle les prendre;
- le moment où vous devez les prendre;
- leurs interactions éventuelles avec des aliments ou des boissons;
- leurs interactions éventuelles avec les autres médicaments que vous prenez, y compris les médicaments en vente libre ou les produits à base de plantes.

CONSEIL : Une bonne idée consiste à établir la liste de vos médicaments et de leur posologie et à la garder sur vous.

COMMENT MESURER VOTRE PRESSION ARTÉRIELLE?

Le chiffre clé est **deux!**

- Asseyez-vous et détendez-vous pendant **2 à 5** minutes.
- Laissez vos **deux** pieds à plat sur le sol.
- Placez le brassard **deux** doigts au-dessus de la ligne de votre coude, assez serré pour ne pouvoir glisser que deux doigts en dessous. Votre bras doit reposer à la hauteur de votre cœur.
- Écrivez vos **deux** mesures de pression artérielle et votre pouls ou la fréquence cardiaque que le tensiomètre indique dans le calendrier que nous vous avons donné avant votre congé de l'hôpital.

Voici deux vidéos que vous pouvez regarder sur notre site Web :

- [Vidéo montrant comment mesurer votre pression artérielle sur Instagram](#)
- <https://www.couretavc.ca/maladies-du-coeur/risque-et-prevention/affections-qui-sont-des-facteurs-de-risque/hypertension-arterielle>

EFFECTUEZ UN SUIVI AVEC VOTRE FOURNISSEUR DE SOINS PRIMAIRES (médecin de famille, infirmière praticienne ou infirmier praticien ou centre d'accès communautaire)

Effectuer un suivi est important pour continuer votre rétablissement. Votre fournisseur de soins primaires sera informé des soins que vous avez reçus lors de votre séjour à l'hôpital.

- Appelez son cabinet pour prendre rendez-vous dans les quatre semaines.
- Lors de votre consultation, apportez les documents de votre congé de l'hôpital, la liste des mesures de votre pression artérielle et de votre fréquence cardiaque et les médicaments que vous prenez.
- Si vous fumez, assurez-vous d'en discuter : des méthodes existent pour vous aider à arrêter.

Quelle est la PROCHAINE ÉTAPE?

Nous vous demandons de prendre connaissance, au cours des sept prochains jours, d'informations sur la santé du cœur pour vous aider à vous rétablir. Cela comprend les modules suivants :

1. La nutrition, lundi
2. L'activité physique, mardi
3. Les facteurs de risque, mercredi
4. La santé mentale, jeudi
5. Les médicaments, vendredi
6. S'adapter à la vie avec une maladie du cœur, samedi
7. La réadaptation cardiaque, dimanche



APPRENEZ-EN DAVANTAGE

Rendez-vous sur le site du Réseau SCA du Manitoba, à l'adresse : <https://mbacsnetwork.ca/education> ou scannez le code QR ci-dessous.

