

VIVRE AVEC UNE MALADIE DU CŒUR

INTRODUCTION

Avez-vous des incertitudes ou des interrogations sur ce que vous avez appris hier? Si c'est le cas, écrivez vos questions et posez-les à votre infirmière ou infirmier ou à votre médecin lors de votre prochaine consultation.

Mes questions :	Motif de ma question :

Nous allons avoir aujourd'hui un aperçu de ce que signifie vivre avec une maladie du cœur. Certains renseignements seront abordés plus en détail dans d'autres modules. Dans le livre *Bien vivre avec une maladie du cœur* (que vous avez reçu à l'hôpital), reportez-vous aux parties 1 et 2 de la section 5, à la page 81, ou cliquez ici pour la [partie 1](#) et la [partie 2](#).

Aujourd'hui, nous allons parler de l'activité physique, des médicaments, de l'alimentation, de la conduite automobile, du retour au travail et de l'activité sexuelle. Consultez la page du [Réseau SCA du Manitoba](#) (ou scannez le code QR à la page 2) ou reportez-vous à la page 23, section 2, du livre *Bien vivre avec une maladie du cœur*, que vous pouvez retrouver [ici](#).

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Apprenez-en plus sur l'activité physique mardi. Voici les notions fondamentales.

- À ce stade, vous devriez être en mesure de mener toutes vos activités quotidiennes habituelles à la maison, comme vous doucher, magasiner et vous occuper de petits travaux ménagers.
- Vous devez effectuer de l'exercice, mais en commençant tranquillement et en écoutant votre corps. Si vous commencez à ressentir de l'essoufflement ou un inconfort ou une douleur thoracique, arrêtez-vous et parlez-en à votre infirmière ou infirmier ou à votre médecin la prochaine fois que vous les voyez.

LES MÉDICAMENTS

Apprenez-en plus sur les médicaments vendredi. Voici les notions fondamentales.

- Prendre vos médicaments peut vous sauver la vie et diminuer le risque d'avoir une autre crise cardiaque.
- Si vous pensez ressentir des effets secondaires comme une éruption cutanée, de l'étourdissement ou des maux d'estomac, parlez-en à votre infirmière ou infirmier ou à votre médecin à votre prochaine consultation. Cesser de prendre vos médicaments de votre propre initiative pourrait être dangereux.

L'ALIMENTATION

Apprenez-en plus sur l'alimentation lundi. Voici les notions fondamentales.

- Les repas cuisinés à la maison avec des aliments frais sont les meilleurs. En règle générale, évitez les aliments riches en gras, hautement transformés ou très salés.
- Les personnes atteintes de diabète pourraient avoir besoin de menus particuliers.

LA CONDUITE AUTOMOBILE

Quand pouvez-vous reprendre le volant? Cela dépend du type de crise cardiaque que vous avez subie, de son importance, du placement ou non d'un tuteur et du type de votre permis de conduire.

- Après toute crise cardiaque de type « STEMI » (infarctus du myocarde avec élévation du segment ST) ou « NSTEMI » (infarctus du myocarde sans élévation du segment ST) importante, la conduite est autorisée au bout de quatre semaines pour les titulaires de permis non professionnels des classes 5 à 7. Les conducteurs commerciaux possédant un permis des classes 1 à 4 peuvent conduire au bout de trois mois.
- Après une petite crise cardiaque NSTEMI qui a entraîné la pose d'un tuteur, les titulaires d'un permis des classes 5 à 7 peuvent conduire après 48 heures et ceux d'un permis des classes 1 à 4 peuvent conduire au bout de sept jours.
- Après une petite crise cardiaque NSTEMI à la suite de laquelle aucun tuteur n'a été posé, les titulaires d'un permis des classes 5 à 7 peuvent conduire au bout de sept jours et ceux d'un permis des classes 1 à 4 peuvent conduire au bout de trente jours.

Nous réalisons que ces conditions peuvent être déroutantes. Si vous avez des doutes sur ce qui s'applique à vous, posez la question à votre infirmière ou infirmier ou à votre médecin lors de votre prochaine consultation et ne conduisez pas avant d'avoir la certitude de pouvoir le faire, car votre assurance pourrait ne pas vous couvrir dans cette situation.

LE RETOUR AU TRAVAIL

Travailler peut avoir des effets positifs ou négatifs sur votre rétablissement. Votre retour au travail dépendra de plusieurs facteurs, parmi lesquels :

- les demandes physiques et émotionnelles de votre travail (par exemple, la possibilité de modifier vos tâches);
- la façon dont vous allez au travail (par exemple, vous pourriez ne pas pouvoir conduire);
- votre besoin de travailler (par exemple, vos besoins financiers, votre couverture d'assurance, la possibilité de prendre votre retraite).

Il est important de prendre le temps de bien réfléchir à cette décision. Nous sommes là pour vous y aider. Si vous avez des doutes ou que vous avez besoin d'une lettre de retour au travail, parlez-en à votre infirmière ou infirmier ou à votre médecin lors de votre prochaine consultation.

LE RETOUR À LA VIE SEXUELLE

Reprendre des activités sexuelles fait partie du retour à un mode de vie sain après une crise cardiaque. Vous pouvez avoir des rapports sexuels quand :

- le site d'insertion du cathéter (le tube) dans votre poignet ou votre aine est guéri (après au moins 48 heures sans traces de saignement, comme expliqué à la séance d'apprentissage précédente);
- vous pouvez effectuer des exercices simples, comme marcher deux volées d'escalier ou deux pâtés de maisons à un rythme modéré, sans vous arrêter et sans ressentir de l'inconfort;
- vous n'avez aucun mal à respirer et vous ne ressentez aucune impression d'être sur le point de vous évanouir ni aucun inconfort thoracique.

Votre partenaire pourrait aussi avoir peur d'avoir à nouveau des rapports sexuels avec vous. Discutez de ces inquiétudes et suivez les conseils ci-dessus. Si vous ou votre partenaire avez des doutes au sujet du bon moment pour reprendre votre vie sexuelle, parlez-en à votre infirmière ou infirmier ou à votre médecin lors de votre prochaine consultation.



APPRENEZ-EN PLUS SUR COMMENT VIVRE AVEC UNE MALADIE DU CŒUR

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

