

## QUESTIONS À POSER À VOTRE MÉDECIN

### 8 questions essentielles (générales)

1. Quel est mon niveau de risque de maladie du cœur compte tenu de mes facteurs de risque?
2. Dois-je passer des tests pour évaluer mes risques de maladie du cœur? Si oui, lesquels?
3. À quelle fréquence dois-je passer ces tests?
4. Quels résultats ai-je obtenus à ces tests? (ex. : tension artérielle, taux de cholestérol, glycémie, poids)
5. Comment mes résultats/chiffres se comparent-ils à la normale?
6. Quelles habitudes devrais-je adopter pour réduire mes risques de maladie du cœur?
7. Devrais-je prendre des médicaments pour réduire mes risques de maladie du cœur?
8. Y a-t-il des ressources qui peuvent m'aider à atteindre mes objectifs?

### Diabète : 5 questions essentielles

1. En quoi consiste le test d'hémoglobine A1c (HbA1c) et quels sont mes chiffres?
2. Quelle est ma glycémie à jeun?
3. À quelle fréquence devrais-je passer des tests pour l'hémoglobine et ma glycémie à jeun?
4. Suis-je particulièrement à risque de souffrir de diabète de type 2? Quelles habitudes devrais-je adopter pour prévenir le diabète de type 2?
5. Dans quelle mesure le diabète augmente-t-il mes risques futurs de maladie du cœur?

### Tabagisme : 5 questions essentielles

1. Dans quelle mesure le tabagisme augmente-t-il mes risques de maladie du cœur?
2. Quelles ressources peuvent m'aider à cesser de fumer?
3. Quels sont les principaux gestes que je peux poser pour accroître mes chances de réussite?
4. Quels symptômes sont associés au sevrage du tabac et comment puis-je les gérer?
5. Quels médicaments peuvent m'aider à cesser de fumer et quels sont leurs effets secondaires?

### **Hypertension : 5 questions essentielles**

1. Quelle est ma tension artérielle et que signifient mes chiffres?
2. Quelle devrait être ma tension artérielle?
3. À quelle fréquence dois-je faire vérifier ma tension artérielle?
4. Devrais-je utiliser un appareil de mesure de la tension artérielle à la maison?
5. Quelles habitudes devrais-je adopter pour normaliser ma tension artérielle? Est-ce que des médicaments contre l'hypertension seront nécessaires?

### **Cholestérol : 5 questions essentielles**

1. Quel est mon taux de cholestérol et que signifie-t-il?
2. Quel serait un taux de cholestérol idéal pour moi?
3. À quelle fréquence dois-je faire vérifier mon taux de cholestérol?
4. Quels facteurs augmentent mes risques d'avoir un taux de cholestérol élevé?
5. Quels médicaments ou habitudes peuvent m'aider à normaliser mon taux de cholestérol?

### **Grossesse : 5 questions essentielles**

1. Les complications pendant ma grossesse peuvent-elles augmenter mes risques futurs de maladie du cœur?
2. Quelles habitudes peuvent m'aider à réduire mes risques futurs de maladie du cœur?
3. Dois-je passer des tests pour évaluer mes risques futurs de maladie du cœur? Si oui, lesquels?
4. À quelle fréquence dois-je passer ces tests si j'ai accouché prématurément ou si j'ai fait de l'hypertension ou du diabète gestationnel pendant ma grossesse?
5. Quel résultat ai-je obtenu au test HbA1c (analyse de la glycémie), quelle est ma tension artérielle et quel est mon taux de cholestérol?

### **Maladie auto-immune : 5 questions essentielles**

1. Quels sont mes risques de maladie du cœur, compte tenu de mon arthrite rhumatoïde/lupus?
2. Dois-je passer des tests pour évaluer mes risques de maladie du cœur? Si oui, lesquels?
3. À quelle fréquence dois-je passer ces tests?

4. Quels résultats ai-je obtenus à ces tests? Que signifient ces résultats?
5. Quelles habitudes peuvent m'aider à réduire mes risques de maladie du cœur et à atténuer mes symptômes d'arthrite rhumatoïde/lupus?

#### **Cancer : 5 questions essentielles**

1. Mon traitement contre le cancer augmentera-t-il mes risques de maladie du cœur? Si oui, quels symptômes devrais-je surveiller?
2. Quels tests devrais-je passer pendant mon traitement contre le cancer pour surveiller mes risques de maladie du cœur?
3. Quels tests devrais-je passer après mon traitement contre le cancer pour surveiller mes risques de maladie du cœur?
4. À quelle fréquence dois-je passer ces tests?
5. Quels résultats ai-je obtenus à ces tests? Que signifient ces résultats?

#### **Dépression : 5 questions essentielles**

1. Quels sont mes risques de maladie du cœur, compte tenu de ma dépression?
2. Quelles habitudes peuvent m'aider à maîtriser ma dépression et à réduire mes risques de maladie du cœur?
3. Si changer mes habitudes n'est pas suffisant, quels médicaments sont disponibles? Quels sont leurs effets secondaires?
4. Dois-je passer des tests pour évaluer mes risques de maladie du cœur? Si oui, lesquels? À quelle fréquence dois-je passer ces tests?
5. Quels résultats ai-je obtenus à ces tests? Que signifient ces résultats?

#### **Santé cardiaque tout au long de la vie : 5 questions essentielles**

1. Quels sont **mes** risques de maladie du cœur, compte tenu de mes facteurs de risque personnels?
2. Quelles habitudes devrais-je adopter pour réduire mes risques de maladie du cœur?
3. Y a-t-il des ressources qui peuvent m'aider à atteindre mes objectifs?
4. Dois-je passer des tests pour évaluer mes risques de maladie du cœur? Si oui, lesquels? À quelle fréquence dois-je passer ces tests?

5. Quels résultats ai-je obtenus à ces tests? *Il est important de prendre votre santé en main; assurez-vous de connaître vos chiffres et de savoir ce qu'ils signifient.*