



Ne serait-il pas
temps d'avoir
une discussion
à cœur ouvert ?

Votre guide de discussion avec votre médecin

Reconnaissez les symptômes.

Décrivez votre expérience.

Faites examiner votre cœur¹.



Edwards

Reconnaissez les symptômes

Resentez-vous l'un des symptômes suivants² ?
Ils pourraient être le signe d'une sténose aortique (SA)^{2,3}:



Essoufflement, par exemple, difficulté à reprendre son souffle ou une respiration superficielle et irrégulière.



Vertiges, malaises, voire une instabilité.



Douleur, oppression ou pression dans la poitrine.



Rythme cardiaque rapide ou irrégulier.



Gonflement des chevilles ou des pieds donnant une sensation de chaussures trop serrées.

Décrivez votre expérience

Remplissez ce guide pour étayer vos conversations avec votre médecin et expliquer votre expérience personnelle au cours des six derniers mois.

Faites examiner votre cœur¹

Lors de votre rendez-vous, demandez à votre médecin d'ausculter votre cœur. En écoutant attentivement au stéthoscope, il pourra détecter ou exclure un souffle au cœur, un bruit inhabituel du cœur qui pourrait suggérer la présence d'une SA^{1,4}.

Comment utiliser ce guide

Répondez aux questions des pages suivantes en cochant la case correspondante ou en remplissant l'espace réservé à cet effet, afin que votre médecin et vous puissiez déterminer si vous avez besoin d'un bilan cardiaque.

Comment répondre à une question cases à cocher

Je ne fais plus autant d'activités qu'avant parce que...

- ...je m'essouffle facilement.
- ...je remarque que je dois m'arrêter de marcher pour reprendre mon souffle.

Cochez chaque case qui décrit ce que vous ressentez.

Comment répondre à une question ouverte

Quand avez-vous commencé à remarquer ces symptômes ?

Il y a quelques semaines, alors que je jouais au squash, mon partenaire de squash me l'a fait remarquer.
Je ne ressens ces symptômes que pendant les matchs.

Répondez à la question par une description qui explique clairement ce que vous ressentez.



Ne serait-il pas temps de faire un bilan cardiaque ?

Je ne fais plus autant d'activités qu'avant car...



...je m'essouffle facilement.



...je dois m'arrêter de marcher pour reprendre mon souffle.



...je suis essoufflé(e) rien qu'en montant les escaliers ou en revenant de ma voiture.



...j'ai des vertiges.



...je commence à me sentir fatigué(e).



...j'ai des douleurs à la poitrine.



...je remarque que mon cœur bat rapidement ou qu'il s'emballe.

Quand avez-vous commencé à remarquer ces symptômes ?

(par exemple, il y a quelques semaines, alors que je faisais de la voile, quelqu'un m'a fait remarquer que j'avais l'air très fatigué(e))

Ces symptômes durent-ils toute la journée ou n'apparaissent-ils qu'à des moments précis ?

(par exemple, uniquement lorsque je travaille sur le bateau ou l'après-midi)



Si vous avez ressenti l'un des symptômes ci-dessus, prenez rapidement rendez-vous avec votre médecin.

Ne serait-il pas temps de faire un bilan cardiaque ?

Ma famille / mes amis s'inquiètent de ma santé car ils ont remarqué que...



...je suis plus essoufflé(e).



...je suis plus fatigué(e).



...je suis moins actif(ve).



...je m'évanouis.



...j'ai les chevilles et/ou les pieds enflé(e)s.



...je dois m'arrêter de marcher pour reprendre mon souffle.



...je me sens bien une minute, puis je me sens soudainement faible ou étourdi(e) la minute suivante.

Quand avez-vous commencé à remarquer ces symptômes ?

(par exemple, il y a quelques semaines, alors que je faisais de la voile, quelqu'un m'a fait remarquer que j'avais l'air très fatigué(e))

Ces symptômes durent-ils toute la journée ou n'apparaissent-ils qu'à des moments précis ?

(par exemple, uniquement lorsque je travaille sur le bateau ou l'après-midi)



Si votre famille et/ou vos amis ont remarqué l'un des symptômes ci-dessus, prenez rapidement rendez-vous avec votre médecin.

Vos antécédents cardiaques



1. Par rapport à il y a 6 mois, faites-vous toujours les activités quotidiennes et les loisirs que vous aimez ?

- Oui, mes activités quotidiennes sont restées les mêmes.
- J'ai un peu ralenti, mais je suis toujours actif(ve).
- Non, j'en faisais plus.



2. Avez-vous des antécédents familiaux de maladies cardiaques ?

- Oui
- Non
- Je ne sais pas



3. Un médecin a-t-il déjà ausculté votre cœur à l'aide d'un stéthoscope ?

- Oui, il y a moins d'un an
- Non
- Oui, il y a plus d'un an
- Je ne sais pas

Si vous avez répondu oui à la **question 3** :

Vous a-t-on dit que vous aviez un souffle cardiaque ?

- Oui
- Non
- Je ne sais pas

Questions à poser à votre médecin



À propos de vos symptômes

- Que signifient mes symptômes ?
- Que dois-je faire si je présente des symptômes de SA ?
- Quel bruit fait mon cœur lorsque vous l'écoutez à l'aide d'un stéthoscope ?
- Ai-je un souffle cardiaque ?
- Comment puis-je savoir si mes symptômes s'aggravent ?
- Que dois-je faire si mes symptômes s'aggravent ?
- Y a-t-il quelque chose que je peux arrêter ou éviter de faire pour que mes symptômes s'améliorent ?
- Comment puis-je reprendre les activités quotidiennes et les loisirs que j'ai dû arrêter ou réduire ?



Que se passera-t-il ensuite ?

- Dois-je revenir vous voir ? Si oui, quand ?
- Dois-je passer des tests ?
- Dois-je passer un test de dépistage de la SA ?
- Quels types d'examens devrai-je passer pour obtenir un diagnostic ?
- Y a-t-il des activités que je dois cesser de pratiquer en attendant les résultats des tests ?
- Comment vais-je recevoir les résultats ?
- Qui dois-je contacter si je ne reçois pas les résultats ?

Demandez un bilan cardiaque



Remplissez les champs ci-dessous en vous basant sur vos réponses précédentes. Cela vous aidera à mieux exprimer ce que vous ressentez lors de votre conversation avec votre médecin au sujet de votre santé cardiaque.

1. J'ai pris rendez-vous parce que

2. J'ai ressenti ces symptômes au cours des 6 derniers mois

3. Par rapport à il y a 6 mois



4. J'ai des antécédents familiaux de maladies cardiaques

(cochez la case qui convient)

Oui Non Je ne sais pas

5. Mon médecin...

(cochez la case qui convient)

...n'a pas ausculté mon cœur avec un stéthoscope au cours des 6 derniers mois.

Si vous avez coché cette case, demandez à votre médecin :

« Pouvez-vous ausculter mon cœur avec un stéthoscope et me rassurer sur le fait que vous n'entendez pas de souffle cardiaque ? »

...m'a ausculté(e) au stéthoscope au cours des 6 derniers mois.

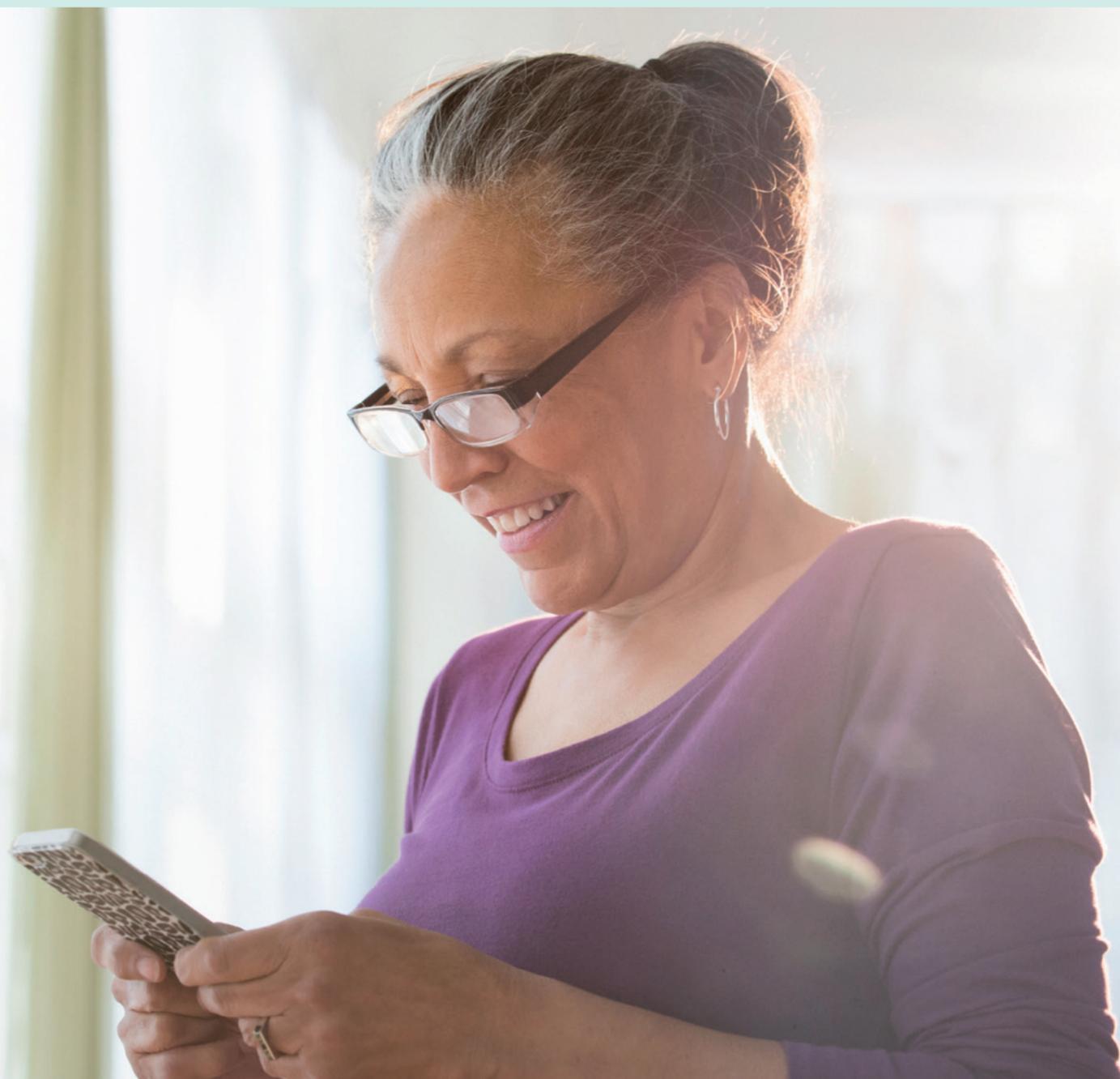
Si vous avez coché cette option, demandez à votre médecin :

« J'ai été / je n'ai pas été / je ne me souviens pas (sélectionnez l'option qui convient)...

... si j'ai été informé(e) que j'avais un souffle cardiaque la dernière fois qu'on a ausculté mon cœur. Pouvez-vous l'ausculter à nouveau et me rassurer sur le fait que vous n'entendez pas de souffle cardiaque ? »

Préparer votre rendez-vous à distance

Si votre rendez-vous avec le médecin se déroule par téléphone ou par vidéo, vous pouvez prendre des mesures simples pour en tirer le meilleur parti.



Conseils pour les rendez-vous à distance



1. Vérifiez s'il s'agit d'un appel téléphonique ou d'un appel vidéo en ligne.



Un “rendez-vous virtuel”, une “consultation en ligne” ou une adresse internet signifie qu'il s'agit d'un appel vidéo en ligne.

2. Choisissez un bon endroit.



Choisissez un endroit calme et privé où vous ne serez pas dérangé(e) et où vous vous sentirez à l'aise.



S'il s'agit d'un rendez-vous téléphonique, assurez-vous à l'avance que votre ligne fixe ou mobile fonctionne.



S'il s'agit d'un rendez-vous vidéo, vérifiez que votre connexion internet fonctionne.

3. Accordez-vous suffisamment de temps pour vous installer.



Allumez votre ordinateur, ordinateur portable, tablette ou téléphone portable avant le rendez-vous.

4. Remplissez cette fiche un jour avant votre rendez-vous et gardez-la à portée de main.



Vous pouvez l'utiliser pour vous assurer que vous avez abordé tout ce que vous vouliez dire et demander.



N'oubliez pas que votre médecin ne peut pas effectuer d'exams physiques lors des appels téléphoniques et vidéo, il est donc très important de décrire vos symptômes en détail.



N'oubliez pas...

...n'ayez pas peur de demander à votre médecin d'ausculter votre cœur avec un stéthoscope.

Demandez-lui : « *Pourriez-vous ausculter mon cœur et me rassurer sur le fait que je n'ai pas de souffle au cœur ?* »

...si vous ne comprenez pas certains mots, demandez au médecin de les écrire et de vous les expliquer.

...si votre médecin détecte un souffle au cœur, avant de quitter votre rendez-vous, demandez quelle sera la prochaine étape.

Demandez-lui : « *Si j'ai des symptômes et un souffle au cœur, est-ce qu'on me fera passer des examens pour vérifier la présence d'une SA ?* »



