**Inventaire d’autosoins en cas de maladie coronarienne**

**(IAS-MC V3)**

*Toutes les réponses sont confidentielles.*

En répondant à ces questions, pensez à ce que vous avez ressenti au cours du mois dernier.

**Section A :**

Vous trouverez ci-dessous des instructions courantes données aux personnes souffrant de maladies cardiaques. À quelle fréquence faites-vous les choses suivantes?

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Jamais ou rarement** |  | **Parfois** |  | **Toujours ou quotidiennement** |
| 1. Respecter vos rendez-vous avec votre prestataire de soins de santé.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Prendre de l’aspirine ou un autre anticoagulant.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Faire quelque chose pour soulager votre stress (p. ex. médicaments, yoga, musique).
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Faire de l’activité physique (p. ex. marcher d’un bon pas, emprunter les escaliers).
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Prendre les médicaments qui vous ont été prescrits sans oublier de dose.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Demander des produits à faible teneur en matières grasses lorsque vous mangez au restaurant ou chez d’autres personnes.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Essayer d’éviter de tomber malade (p. ex. vaccination contre la grippe, se laver les mains).
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Manger des fruits et des légumes.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Éviter les cigarettes et/ou les fumeurs.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

**Section B :**

Vous trouverez ci-dessous une liste de choses courantes que les personnes atteintes d’une maladie coronarienne surveillent. À quelle fréquence faites-vous les choses suivantes?

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Jamais ou rarement** |  | **Parfois** |  | **Toujours ou quotidiennement** |
| 1. Surveiller votre état de santé.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Prêter attention aux changements que vous ressentez.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Vérifier votre tension artérielle.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Surveiller si vous vous fatiguez plus que d’habitude lorsque vous effectuez des activités courantes.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Surveiller les effets secondaires de vos médicaments.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Surveiller si vous présenter des symptômes.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Surveiller votre poids.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

**Reconnaissance des symptômes :**

De nombreuses personnes atteintes d’une maladie cardiaque présentent des symptômes de *douleur thoracique,* de *pression thoracique*, de *brûlure*, de *lourdeur*, d’*essoufflement* et de *fatigue*. La dernière fois que vous avez présenté un symptôme…

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Je n’ai pas eu de symptômes** | **Je n’ai pas reconnu le symptôme** | **Pas rapidement** |  | **Assez rapidement** |  | **Très rapidement** |
| 1. … à quelle rapidité l’avez-vous reconnu comme étant un symptôme cardiaque?
 | S.O. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

**Section C :**

Vous trouverez ci-dessous une liste de mesures que prennent les personnes atteintes d’une maladie cardiaque. Si vous ressentez un symptôme, quelle est la probabilité que vous tentiez l’une de ces actions?

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Jamais ou rarement** |  | **Parfois** |  | **Toujours ou quotidiennement** |
| 1. Modifier l’intensité de l’activité (ralentir, se reposer).
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Prendre de l’aspirine.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Prendre un médicament pour atténuer ou faire disparaitre le symptôme.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Appeler votre prestataire de soins de santé pour obtenir des conseils.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Parler de ce symptôme à votre prestataire de soins de santé lors de votre prochaine consultation.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Pensez à un traitement que vous avez utilisé la dernière fois que vous avez ressenti un symptôme de maladie cardiaque (encercler **un** chiffre).

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Je n’ai rien fait** | **Pas sûr** | **Plus ou moins sûr** | **Très sûr** |
| 1. Le traitement que vous avez utilisé vous a-t-il permis de vous sentir mieux?
 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Droits d’auteur détenus par Dre Barbara Riegel

Identifiant du participant : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_