

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
2. Prendre de l'aspirine ou un autre anticoagulant.	1	2	3	4	5
3. Faire quelque chose pour soulager votre stress (p. ex. médicaments, yoga, musique).	1	2	3	4	5
4. Faire de l'activité physique (p. ex. marcher d'un bon pas, emprunter les escaliers).	1	2	3	4	5
5. Prendre les médicaments qui vous ont été prescrits sans oublier de dose.	1	2	3	4	5
6. Demander des produits à faible teneur en matières grasses lorsque vous mangez au restaurant ou chez d'autres personnes.	1	2	3	4	5
7. Essayer d'éviter de tomber malade (p. ex. vaccination contre la grippe, se laver les mains).	1	2	3	4	5
8. Manger des fruits et des légumes.	1	2	3	4	5
9. 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

10. Surveiller votre état de santé.	1	2	3	4	5
11. Prêter attention aux changements que vous ressentez.	1	2	3	4	5
12. Vérifier votre tension artérielle.	1	2	3	4	5
13. Surveiller si vous vous fatiguez plus que d'habitude lorsque vous effectuez des activités courantes.	1	2	3	4	5
14. Surveiller les effets secondaires de vos médicaments.	1	2	3	4	5
15. Surveiller si vous présentez des symptômes.	1	2	3	4	5
16. 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
17. ... à quelle rapidité l'avez-vous <u>reconnu</u> 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
18. Modifier l'intensité de l'activité (ralentir, se reposer).	1	2	3	4	5
19. Prendre de l'aspirine.	1	2	3	4	5
20. Prendre un médicament pour atténuer ou faire disparaître le symptôme.	1	2	3	4	5
21. Appeler votre prestataire de soins de santé pour obtenir des conseils.	1	2	3	4	5
22. 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
23. 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 D^{re} Barbara Riegel

Identifiant du participant : _____