

Prenez votre prochaine consultation en main

Posez des questions sur votre santé cardiaque et cérébrale



“

D'après mes antécédents personnels et familiaux, quel est mon risque de développer une maladie du cœur ou de subir un AVC? J'aimerais comprendre ce que ce risque représente.

Y a-t-il des facteurs de risque particuliers dont je devrais me préoccuper davantage en ce qui concerne ma santé cardiaque et cérébrale?

Je m'interroge sur ma santé cardiaque et cérébrale. Pouvons-nous examiner mes facteurs de risque, comme ma pression artérielle, mon taux de cholestérol et ma glycémie?

Quels tests devrais-je subir pour faire évaluer mon risque de maladies du cœur et d'AVC? À quelle fréquence devrais-je faire mesurer ma pression artérielle, mon taux de cholestérol et ma glycémie?

Quelles sont mes mesures actuelles relativement à ma santé cardiaque et cérébrale? Pouvons-nous les regarder ensemble pour me permettre de mieux comprendre ce qu'elles représentent et ce que je dois faire?

Je sais que j'ai certains facteurs de risque de maladies du cœur et d'AVC. Sur quoi devrais-je me concentrer en ce moment pour prendre soin de ma santé cardiaque et cérébrale?

”

Certains risques pour la santé peuvent faire partie de vos antécédents familiaux.

Discutez des problèmes de santé qui touchent votre famille.

“

J'aimerais en savoir plus sur les antécédents médicaux de notre famille. Pouvons-nous en parler?

Une personne dans notre famille a-t-elle déjà eu une maladie du cœur ou subi un AVC? À quel âge?

Je me renseigne au sujet de mes facteurs de risque de maladies du cœur et d'AVC. Est-ce que des membres de notre famille ont déjà eu de l'hypertension, un taux élevé de cholestérol ou le diabète?

J'aimerais que toute notre famille reste en bonne santé. Y a-t-il des problèmes de santé ou des facteurs de risque que nous pourrions surveiller ensemble?

Je m'efforce de réduire mon risque de maladies du cœur et d'AVC en ayant une meilleure alimentation et en faisant plus d'exercice. J'aimerais bien qu'on le fasse ensemble; avez-vous envie d'apporter quelques changements dans vos habitudes?

J'ai appris à quel point il est important de connaître sa pression artérielle et son taux de cholestérol, entre autres. Avez-vous fait mesurer les vôtres dernièrement?

”

Il est plus facile d'apporter des changements sains lorsqu'on a du soutien

Parlez-en à votre entourage et discutez de vos objectifs



“

Veux-tu faire une promenade à pied ou essayer de nouvelles recettes avec moi? Je trouve que c'est plus facile d'adopter des habitudes saines si j'ai du soutien.

On dirait que toi et moi voulons apporter de petits changements à nos habitudes pour prendre soin de notre santé cardiaque et cérébrale. Comment pouvons-nous nous aider mutuellement à rester sur la bonne voie?

J'ai récemment appris avec un certain étonnement que j'ai des facteurs de risque de maladies du cœur et d'AVC. As-tu déjà fait une évaluation de tes risques?

J'ai utilisé l'appareil de mesure de la pression artérielle à la pharmacie cette semaine. C'était très simple. As-tu déjà mesuré la tienne?

Pourrais-tu me recommander des outils ou des services qui m'aideraient à prendre soin de ma santé cardiaque et cérébrale, ou des personnes que je pourrais consulter si je n'ai pas de médecin de famille?

J'ai remarqué que tu as de saines habitudes de vie. As-tu des conseils qui m'aideraient à faire les premiers pas et à rester sur la bonne voie?

”