



ASPECT PSYCHOLOGIQUE ET GESTION DU STRESS

Si vous ressentez le besoin de parler à un professionnel, vous pouvez en discuter avec nos équipes médicales, infirmières ou au service psychologie. Vous pouvez téléphoner au secrétariat de ce service au +32(0)63.23.17.85 ou +32(0)63.23.17.91



ASSISTANTE SOCIALE

Si vous avez besoin de vous faire aider dans certaines démarches ou avez des questions pour le service social, n'hésitez pas à nous le faire savoir. Vous pouvez également contacter le secrétariat du service social au +32(0)63.55.23.87



CENTRES DE REVALIDATION CARDIAQUE

Il existe des centres de revalidation cardiaque proches d'Arlon où un programme spécifique avec activité physique et éducation thérapeutique vous attendent, comme à Libramont, Saint Mard ou à Mont-Saint-Martin, en France.



ACTIVITÉ SEXUELLE

Des études américaines ont démontré qu'un tel effort correspond à la montée de deux étages à vitesse normale dans des conditions normales.

Remarque: des troubles de l'érection peuvent faire penser à un problème vasculaire ou à un effet secondaire de certains médicaments, parlez-en à votre cardiologue!



Vivalia - Hôpital d'Arlon
Service Cardiologie

Rue des Déportés, 137
6700 Arlon

063 55 15 41

www.vivalia.be



Vivalia
Votre santé, notre quotidien

www.vivalia.be



Infos pratiques -
Patients coronariens

Qu'est-ce que la maladie coronarienne?

La maladie coronarienne est causée par l'infiltration de la paroi des artères coronaires par des plaques d'athérome.

Ce sont des plaques de graisses (lipides) qui s'accumulent dans les parois des vaisseaux. Lorsqu'une plaque d'athérome se rompt, les plaquettes s'agglutinent et un caillot (thrombus) peut se former à hauteur de cette fissure. Il en résulte une obstruction plus ou moins complète de l'artère et les tissus situés en aval de cette dernière recevront moins, voire plus du tout, d'apport sanguin.



Pour qui?

Vous êtes concernés si vous avez subi un évènement cardiaque récemment:

- Maladie des artères coronaires
- Infarctus ou menace d'infarctus
- Angine de poitrine ou angor
- Dilatation des coronaires ou pose de stent
- Chirurgie cardiaque ou pontages

Quels sont les facteurs de risque?

- La sédentarité
- L'hypertension artérielle
- Les antécédents familiaux
- Le tabagisme
- La mauvaise alimentation
- L'obésité
- Le cholestérol élevé
- Le diabète

Quel est VOTRE facteur de risque?

Quel qu'il soit, vous devez modifier votre hygiène de vie pour améliorer votre bien être et votre qualité de vie, diminuer le risque de récurrence et préparer la reprise de votre vie quotidienne/professionnelle.



ALIMENTATION

Une consommation variée, sans excès, en privilégiant le poisson, les légumes et les fruits est essentielle. Limitez les apports en graisses saturées et en sel. Vous pouvez demander à être suivi par un(e) diététicien(ne) sur l'hôpital d'Arlon: +32(0)63.55.60.26 ou sur l'hôpital de Virton: +32(0)63.55.60.01



PERDRE DU POIDS SI BESOIN

L'objectif n'est pas d'atteindre une taille mannequin. Perdre seulement 5% de son poids corporel, soit 4 kg quand on pèse 80 kg ou 3kg quand on pèse 65 kg permet déjà de réduire nettement son risque cardiovasculaire.



TABAC

Vous devez absolument arrêter de fumer. Vous pouvez demander conseil au cardiologue et vous faire aider par des substituts ou professionnels.

Numéro à contacter: 0800.111.00



ACTIVITÉ PHYSIQUE

Vous devez pratiquer une activité physique régulière (attention à ne pas confondre avec effort quotidien!). Vélo d'appartement ou d'extérieur, tapis de course, rameur... Votre cœur est un muscle qu'il faut entraîner. Demandez à votre cardiologue quand vous pouvez commencer/reprendre une activité physique.



LES MÉDICAMENTS C'EST POUR LA VIE!

Certains médicaments qui fluidifient le sang sont indispensables pour éviter que les artères ne se rebouchent. Ne les arrêtez jamais sans avis médical. Si vous pensez avoir des effets indésirables ou avez des questions, n'hésitez pas à en parler à votre cardiologue.



CONTRÔLEZ-VOUS VOUS-MÊME

Suivez votre tension artérielle à la maison et rappelez à votre médecin de contrôler votre taux de cholestérol au moins une fois par an.