

## Questions à poser à votre médecin

Il peut être gênant de demander à votre médecin l'information dont vous avez besoin. Vous pensez peut-être qu'il est trop occupé pour écouter tout ce que vous avez à dire, ou vous ne comprenez peut-être pas tout ce qu'il vous dit.

Toutefois, votre médecin est là pour vous aider et pour s'assurer que vous restez en santé. Prenez votre temps. Prenez une respiration profonde. Si vous ne comprenez pas ce que vous dit votre médecin, demandez-lui de vous l'expliquer de nouveau.

Il pourrait être utile d'apporter une liste de questions afin de ne pas oublier les sujets que vous voulez discuter. Vous trouverez ci-dessous une liste de questions que vous pourriez poser à votre médecin. Apportez-la lors de votre prochain rendez-vous.

Il pourrait aussi être utile d'apporter un carnet et un stylo pour noter les réponses du médecin à vos questions.

1. Quels sont mes risques de maladie du cœur ?
2. Quelle est ma tension artérielle, qu'est-ce que cela signifie pour moi et que dois-je faire pour l'améliorer ?
3. Quels sont mes taux de cholestérol – cholestérol total, cholestérol LDL (« mauvais ») et cholestérol HDL (« bon ») et de triglycérides – que signifient-ils pour moi, et que dois-je faire pour les améliorer ?
4. Quel est mon indice de masse corporelle et quel est mon tour de taille, et est-ce qu'ils indiquent que je dois perdre du poids pour améliorer ma santé ?

5. Quel est mon taux de glycémie, et est-ce que je présente un risque de diabète ?
6. Quels autres tests de dépistage ou examens diagnostiques pour les maladies cardiaques devrais-je passer? Dois-je me soumettre à un électrocardiogramme ou à une épreuve d'effort ?
7. Que pouvez-vous faire pour m'aider à arrêter de fumer ?
8. Combien de minutes d'activité physique dois-je faire pour protéger mon cœur ?
9. Quel serait pour moi un régime alimentaire sain pour le cœur? Devrais-je consulter un diététiste autorisé ou un nutritionniste compétent pour en apprendre davantage sur un régime alimentaire sain pour le cœur ?
10. Comment savoir si je suis victime d'une crise cardiaque ?
11. À quelle fréquence devrais-je passer des examens pour évaluer ma santé cardiovasculaire ?