

Votre santé du cœur et du cerveau :

Prendre des décisions qui soutiennent les deux

Un guide pour les personnes qui prennent des décisions concernant la santé du **cœur** et du **cerveau/de la santé mentale**

Votre cerveau et votre cœur travaillent en collaboration. Le **cerveau** indique au cœur à quelle vitesse battre et aide à contrôler la pression artérielle. Le cerveau envoie également des signaux au cœur, indiquant comment réagir à l'activité et au stress. Le **cœur** pompe le sang vers le cerveau, transportant l'oxygène et les nutriments dont le cerveau a besoin pour bien fonctionner. Vos émotions et votre santé mentale peuvent aussi exercer une influence sur la santé de votre cœur. Les problèmes cardiaques, quant à eux, peuvent affecter vos pensées, votre humeur et votre mémoire.

Il est donc important de tenir compte à la fois du cerveau et du cœur lorsque vous prenez des décisions de santé qui concernent l'un ou l'autre.

Utilisez ce guide pour réfléchir aux liens entre le cerveau et le cœur dans votre prise de décision, notamment pour:

- Remplir ce guide en une seule fois ou y revenir (il est tout à fait acceptable de ne pas répondre à toutes les questions).
- Discuter de vos options et de ce qui compte le plus pour vous avec une personne importante.
- Utiliser ce guide lors de vos discussions avec votre équipe de soins de santé.

Il y a quatre étapes



Clarifiez la décision à prendre

Quelle décision concernant votre santé devez-vous prendre qui pourrait avoir un effet à la fois sur votre cœur et votre cerveau ?

Est-ce une nouvelle décision ou une décision en cours ?

Pour quelles raisons devez-vous prendre cette décision ?

Quand devez-vous faire ce choix ?

Y a-t-il d'autres problèmes de santé, facteurs de risque ou situations personnelles qui pourraient influencer cette décision ?

Préoccupations liées au **cœur** :

Haute pression artérielle
Rythme cardiaque irrégulier (p. ex., fibrillation auriculaire)
Antécédents de crise cardiaque ou d'artères bouchées
Insuffisance cardiaque
Douleur thoracique ou essoufflement à l'effort
Problèmes de valves cardiaques, comme un rétrécissement ou une fuite
Autre

Préoccupations liées au **cerveau et santé mentale** :

AVC ou AIT (accident vasculaire cérébral ou accident ischémique transitoire)
Anxiété, dépression ou autres problèmes de santé mentale
Démence ou déclin cognitif
Changements dans vos émotions négatives ou votre niveau de stress
Changements dans votre pensée ou votre mémoire
Difficulté à parler avec les autres ou à vous exprimer
Autre

Autres problèmes de santé pouvant influencer cette décision ou être influencés par celle-ci (p. ex., antécédents familiaux, facteurs de risque) :



Explorez vos options

Options parmi lesquelles vous pouvez choisir (y compris ne rien faire ou ne faire aucun changement)	Raisons de choisir cette option Bénéfices / Avantages / Pour y compris les liens avec le cœur, le cerveau et son impact sur la santé mentale	À quel point cet avantage est-il important pour vous 0★ Pas du tout 5★ Énormément	Raisons d'éviter cette option Risques / Désavantages / Contre y compris les liens avec le cœur, le cerveau et son impact sur la santé mentale	À quel point ce désavantage est-il important pour vous 0★ Pas du tout 5★ Énormément
Option 1				
Option 2				
Option 3				

*Ajoutez d'autres options au besoin

Quelle option préférez-vous? (cochez toutes les options qui s'appliquent)	Option 1	Option 2	Option 3	Autres options	Incertain(e)
--	----------	----------	----------	----------------	--------------

Guide de décision cœur-cerveau – Suite



Explorer les points de vue des autres personnes impliquées dans la décision

Quelle autres(s) personne(s) est(sont) impliquée(s)? (p. ex., conjoint(e), proche aidant, spécialiste du cœur, spécialiste du cerveau, médecin de famille, pharmacien(ne), autres)					
Cette personne parle-t-elle des liens entre le cœur, le cerveau et/ou la santé mentale ?	Oui	Non	Oui	Non	Oui Non
Quelle option cette personne préfère-t-elle ?					
Sentez-vous sous pression de la part de cette personne ?	Oui	Non	Oui	Non	Oui Non
Comment cette personne peut-elle vous soutenir ?					

Manque-t-il quelqu'un à la discussion ? (p. ex., ancien professionnel de la santé, autre professionnel de la santé, personnes ayant une expérience vécue, groupes de soutien)



Identifiez vos besoins et planifiez les prochaines étapes en fonction de ceux-ci

Lorsque vous prenez des décisions en matière de santé concernant votre cœur et cerveau :*	Si vous répondez NON à la/aux question(s), pensez à cette liste de stratégies que vous pourriez essayer (✓)
<p>Est-ce que vous connaissez les bénéfices et risques de chaque option?</p> <p>Oui Non</p>	<p>Demandez à votre équipe de soins d'expliquer comment votre condition implique le cœur, le cerveau et la santé mentale.</p> <p>Renseignez-vous sur les options et les probabilités des bénéfices et des risques.</p> <p>Énumérez vos questions par exemple : Quelles sont mes options (y compris attendre et surveiller) ? Quels sont les bénéfices et effets secondaires possibles ?</p> <p>Indiquez où trouver les réponses à vos questions (par exemple, auprès des professionnels de la santé, des sites web fiables d'organismes caritatifs dans le domaine de la santé, d'organismes de patients ou de santé, ou auprès des gouvernements).</p>
<p>Avez-vous le sentiment de savoir ce qui est le plus important pour vous à l'égard des bénéfices et risques?</p> <p>Oui Non</p>	<p>Réviser les cotes (0–5) à l'étape deux pour voir ce qui est le plus important pour vous.</p> <p>Trouvez des personnes qui ont de l'expérience avec les bénéfices et les risques.</p> <p>Parlez à d'autres personnes qui ont pris cette décision.</p> <p>Renseignez-vous sur ce qui fut le plus important pour d'autres personnes.</p> <p>Discutez de ce qui compte le plus pour vous avec vos professionnels de la santé et d'autres personnes.</p> <p>Demandez quelle option pourrait avoir un effet sur la pensée, la mémoire, l'humeur ou le stress.</p> <p>Demandez si le moment où vous devez prendre une décision dépend d'autres choix ou d'événements liés à votre santé.</p>

Guide de décision cœur-cerveau – Suite

Lorsque vous prenez des décisions en matière de santé concernant votre cœur et cerveau :*

Si non, stratégies que vous pourriez essayer (✓)



Avez-vous suffisamment de soutien afin de faire votre choix?

Oui Non

Discutez de vos options avec une personne en qui vous avez confiance (par exemple un professionnel de la santé, un conseiller, un membre de votre famille, un ami).
Trouvez de l'aide pour vous soutenir dans votre décision (p.ex. financement, transport, garde d'enfants).
Demandez s'il est possible de regrouper vos rendez-vous ou d'avoir une personne ressource pour éviter de multiples visites.
Demandez à vos professionnels de la santé de partager entre eux les informations sur votre cœur et cerveau.
Demandez si vous devez consulter un spécialiste du cœur, du cerveau ou de la santé mentale.

Si vous ressentez une **PRESSION** de la part des autres concernant un choix spécifique

Concentrez-vous sur les opinions des personnes les plus importantes pour vous.

Partagez ce guide avec d'autres personnes.

Demandez à d'autres personnes de remplir ce guide pour voir sur quels points vous êtes d'accord ou en désaccord.

- Si vous n'êtes pas d'accord sur certaines données, obtenez plus d'informations.
- Si vous n'êtes pas d'accord sur ce qui est le plus important pour vous, considérez l'opinion de l'autre personne.

Chacun à votre tour, identifiez ce qui est de plus important pour l'autre.

En fin de compte, c'est votre décision.



Etes-vous certain de ce qui constitue le meilleur choix pour vous?

Oui Non

Réviser les étapes deux  et quatre  en réfléchissant à nouveau à vos besoins.

Demandez plus de temps ou d'autres façons de recevoir l'information si des difficultés de mémoire ou de concentration rendent les décisions plus difficiles.

Amenez une personne avec vous à votre rendez-vous pour faciliter la communication et poser des questions de suivi.



Y a-t-il d'autres éléments qui rendent la décision difficile ?

Les personnes qui doivent prendre des décisions impliquant à la fois le cœur et le cerveau peuvent avoir l'impression :

De ne pas avoir assez d'information sur la façon dont le cœur et le cerveau agissent l'un sur l'autre

De ne pas avoir un diagnostic clair qui explique à la fois les problèmes du cœur et du cerveau

De s'inquiéter que leurs professionnels de la santé ne communiquent pas bien entre eux (p. ex., messages contradictoires)

D'avoir trop de rendez-vous séparés avec différents professionnels

D'avoir de la difficulté à obtenir un rendez-vous avec un spécialiste du cœur, du cerveau ou de la santé mentale

De ne pas parler des préoccupations liées au cœur, au cerveau ou à la santé mentale lors des rendez-vous

De s'inquiéter que les coûts ou l'assurance limitent leurs options

D'attendre trop longtemps pour les résultats de tests, les traitements ou les rendez-vous à venir

D'avoir besoin de plus de temps pour comprendre l'information reçue

D'avoir besoin de plus de temps avant de pouvoir prendre une décision

D'avoir trop d'information à absorber d'un coup

Si l'un de ces points vous semble familier, parlez-en avec un ou une professionnelle de la santé afin de déterminer ensemble les prochaines étapes.

*Adapté du SURE Test © 2008 O'Connor et Légaré.

Pour en savoir plus – Ressources et soutiens pour la santé du cœur et du cerveau

Ces ressources peuvent vous aider à mieux comprendre votre condition, à trouver du soutien et à entrer en contact avec des personnes qui vivent des situations similaires.

1. Renseignements sur la santé du cœur et du cerveau

Fondation des maladies du cœur et de l'AVC : <https://www.heartandstroke.ca/>

Information fiable sur les maladies cardiaques, l'AVC, la prévention et la récupération.

Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa – Calendrier pour patients et visiteurs :

<https://www.ottawaheart.ca/patients-visitors/calendar>

Séances d'éducation, groupes de soutien, webinaires et information sur la réadaptation cardiaque.

2. Groupes de soutien et entraide par les pairs

HeartLife Foundation : <https://heartlife.ca/>

Communauté nationale dirigée par des patients en santé cardiovasculaire, offrant des groupes d'entraide et des ressources basées sur l'expérience vécue.

Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa :

<https://www.ottawaheart.ca/patients-and-visitors/tools-and-resources/patient-support-groups>

Groupes de soutien gratuits qui aident les patients cardiaques et leurs familles à apprendre, à partager leurs expériences et à recevoir des conseils d'experts.

3. Éducation en santé mentale et outils d'auto-gestion

ConnexOntario : <https://www.connexontario.ca/>

Service d'orientation 24 h/24 et 7 j/7 pour la santé mentale, les dépendances et les situations de crise (téléphone, texto, clavardage, courriel).

Soutien en santé mentale de l'Ontario :

<https://www.ontario.ca/page/find-mental-health-support>

Répertoire de lignes d'aide, services de crise, programmes pour les jeunes et soutiens en santé mentale communautaires.

Association canadienne pour la santé mentale :

<https://ontario.cmha.ca/provincial-mental-health-supports/>

Anxiété Canada : <https://www.anxietycanada>

Outils et programmes d'auto-gestion fondés sur des données probantes pour l'anxiété et le TOC.

Commission de la santé mentale du Canada :

<https://mentalhealthcommission.ca/>

Organisation nationale offrant des programmes, outils et formations basés sur la recherche en santé mentale.

Société pour les troubles de l'humeur du Canada :

<https://mdsc.ca/>

Soutien aux personnes vivant avec la dépression, le trouble bipolaire ou d'autres troubles de l'humeur. Guides vers les programmes provinciaux, BounceBack, lignes de détresse et services de santé mentale communautaires.

4. Soutiens communautaires et services pour les aidants

211 Ontario : <https://www.211ontario.ca/>

Répertoire des services communautaires, sociaux, gouvernementaux et de santé mentale locaux.

Ligne d'assistance pour les aidants de l'Ontario : <https://ontariocaregiver.ca/>

Soutien pour les aidants (téléphone et clavardage) : 1-833-416-2273.