



Des incidents cardiaques graves, comme des crises cardiaques et des accidents vasculaires cérébraux (AVC), peuvent laisser des lésions physiques et émotionnelles, et non seulement transformer la vie du patient, mais aussi celle de ses proches. Après une crise cardiaque, les gens souffrent souvent de fatigue et de dépression et ont parfois de la difficulté à réaliser des activités physiques.

## **DÉCLENCHEURS DE CONVERSATION AVEC LA FAMILLE ET LES AMIS :**

Les femmes doivent protéger leur santé et celle de leur famille. Plus vous en savez au sujet de la santé cardiaque, plus de mesures vous pouvez prendre pour prévenir le développement d'une maladie cardiaque, ce qui, en retour, amoindrit votre risque de subir un incident cardiaque, comme une crise cardiaque ou un AVC. Tenez des conversations avec vos parents et amis au sujet de la santé cardiaque pour faire en sorte que toutes les femmes se sentent habilitées à donner priorité à leur santé et pour qu'elles encouragent d'autres femmes à en faire autant.

- 1. Parlez de votre lien personnel avec les maladies cardiovasculaires et de ce que vous avez appris de vos propres recherches ou de vos conversations avec votre médecin**
- 2. Discutez des antécédents de votre famille en matière de facteurs de risques, tels que l'hypertension artérielle et le cholestérol élevé**
- 3. Renseignez-les sur les répercussions d'une maladie cardiovasculaire sur la santé et les activités quotidiennes**
  - Discutez de l'aspect de leurs activités quotidiennes qui leur tient le plus à cœur
  - Parlez des incidences négatives, sur leur vie et leurs objectifs, d'une perte d'autonomie
- 4. Posez-leur des questions sur leurs antécédents familiaux en matière de santé cardiaque**
  - Avez-vous des antécédents de troubles cardiaques?
  - Avez-vous parlé à votre famille de ses propres risques?
- 5. Parlez des mesures qu'ils peuvent prendre, comme parler à un médecin, manger sainement, faire de l'exercice et autres, pour gérer des facteurs de risque tels que le cholestérol élevé et l'hypertension artérielle.**