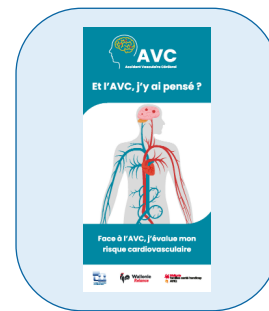


Fiche outil – Flyer

Evaluation du risque cardiovasculaire



Description

Ce flyer est un outil de sensibilisation et d'auto-évaluation du risque cardiovasculaire.

Il permet à la personne de repérer les principaux facteurs de risque cardiovasculaire en cochant les situations qui la concernent (tabagisme, cholestérol, hypertension, diabète, antécédents familiaux, etc.).

Ce support facilite la discussion entre le professionnel et la personne afin d'aborder les maladies cardiovasculaires, leurs facteurs de risque et les moyens de les prévenir.



Objectifs

Cet outil permet de :

- sensibiliser aux maladies cardiovasculaires
- aider la personne à identifier ses facteurs de risque personnels
- favoriser une prise de conscience de son risque cardiovasculaire
- encourager la prévention et l'adoption d'habitudes favorables à la santé
- soutenir la discussion avec un professionnel de santé (ultérieurement).



Public cible

- grand public – adultes
- personnes présentant ou suspectant des facteurs de risque cardiovasculaire
- publics rencontrés dans des actions de prévention et promotion de la santé.



Utilisateurs de l'outil

- professionnels de santé (médecins, infirmiers, pharmaciens, etc.)
- professionnels du secteur social
- intervenants en promotion de la santé.



Contenu de l'outil

Le flyer propose une auto-évaluation simple du risque cardiovasculaire. La personne coche les situations qui la concernent, par exemple :

- tabagisme
- excès de cholestérol
- hypertension ou traitement pour l'hypertension
- diabète
- antécédents familiaux de maladies cardiovasculaires précoces
- ménopause.

Un espace permet également de noter la tension artérielle mesurée éventuellement, lors de l'échange.



Comment utiliser l'outil ?

- 1 Introduire la thématique : questionner la personne sur ce qu'elle sait des maladies cardiovasculaires, présenter brièvement ces maladies
- 2 Compléter le questionnaire
- 3 Discuter des facteurs de risque avec la personne, de ce que cela signifie, de l'impact sur la santé cardiovasculaire
- 4 Aborder les pistes de prévention/actions possibles selon les facteurs identifiés :
 - diminution ou arrêt du tabac
 - alimentation équilibrée
 - activité physique régulière
 - gestion du stress
 - suivi médical.
- 5 Encourager (si nécessaire) la personne à consulter un professionnel de santé pour un suivi ou un dépistage si un ou plusieurs facteurs de risque sont présents.



Contextes d'utilisation

Ce support peut être utilisé :

- lors d'un entretien individuel
- dans des actions de santé en prévention cardiovasculaire
- lors d'ateliers santé
- sur des stands d'information ou événements santé
- dans des structures sociales, éducatives ou de santé (CPAS, maisons médicales, associations, etc.).



Messages clés à transmettre

- Les maladies cardiovasculaires sont très répandues mais sont évitables
- Certains facteurs de risque peuvent être modifiés par le mode de vie
- Adopter des habitudes de vie favorables à la santé peut réduire le risque cardiovasculaire.



Astuces – Points de vigilance

- Le flyer est un outil de sensibilisation, il ne remplace pas un avis médical
- L'interprétation du risque doit être accompagnée par un professionnel
- Adapter les explications au niveau de compréhension de la personne, et en fonction de ses connaissances préalables sur le sujet.



Comment commander ce flyer ?

Cliquez sur le lien ou scannez le QR code et complétez le formulaire.

<https://www.educationdupatient.be/outils/outils-avc>



Une question, une demande particulière ?

Contactez-nous par :

téléphone au 081.35.40.40

mail à l'adresse centre@educationdupatient.be