

# EST-CE LA CMH ?

## Comprendre la CMH et vos soins Questions à poser à votre équipe soignante

Ces questions pourraient vous aider, vous et vos proches aidants, à mieux comprendre la CMH, notamment à en savoir plus sur vos symptômes, vos options de traitement et les autres choses que vous pouvez faire pour vous sentir bien, maintenant et à l'avenir.



### SYMPTÔMES ET DIAGNOSTIC

- Pourquoi ai-je une sensation de vertige? Un essoufflement? Une douleur à la poitrine?
- Dois-je m'inquiéter d'avoir des palpitations cardiaques?
- Qu'est-ce qui cause la CMH?



### TRAITEMENT ET SURVEILLANCE

- Comment mon traitement agit-il pour atténuer la CMH?
- À quelle fréquence faudrait-il surveiller mes symptômes pendant que je suis un traitement?
- Quels sont les effets secondaires possibles de mon traitement et comment peut-on les prendre en charge?
- Ma CMH risque-t-elle de devenir une CMH obstructive (CMHo)? Comment savoir si c'est le cas? Qu'est-ce que cela signifierait pour mes soins?
- Y a-t-il des signes ou des symptômes que je dois surveiller et qui nécessitent une attention médicale immédiate?



### CONSIDÉRATIONS LIÉES À LA FAMILLE ET AU MODE DE VIE

- Que doivent savoir les membres de ma famille et mes amis au sujet de mes symptômes?
- Comment peuvent-ils me soutenir au besoin?
- Les membres de ma famille devraient-ils passer un test de dépistage de la CMH?
- Comment faire pour intégrer l'exercice ou l'activité physique dans ma routine quotidienne en toute sécurité?
- Que dois-je faire si je ressens des vertiges, un essoufflement ou une douleur à la poitrine pendant l'exercice?



### MODE DE VIE ET AUTOGESTION

- Y a-t-il des changements dans mon mode de vie ou des ajustements alimentaires qui pourraient m'aider à prendre en charge mon état?
- Y a-t-il des signes ou des symptômes que je dois surveiller et qui pourraient nécessiter une attention médicale urgente?
- Y a-t-il des ressources ou des groupes de soutien pour les personnes atteintes de CMH et leurs proches aidants?

Balayez le code QR pour vous rendre sur le site Web canadien «**Est-ce la CMH?**» afin d'obtenir de plus amples renseignements et des ressources utiles sur la CMH.

