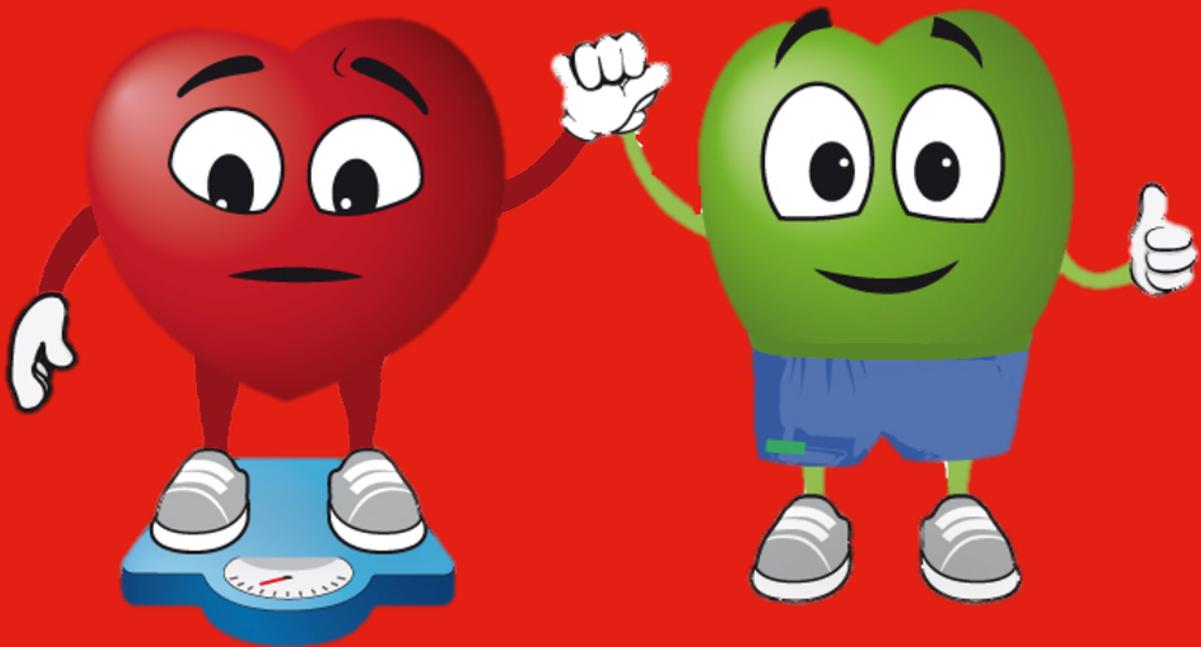


INSUFFISANCE CARDIAQUE MON GUIDE DE SANTÉ



Nom : Prénom :

Adresse :

.....Code Postal : _____ Ville :

Date de naissance : __/__/____

Nom :

Prénom :

Date de naissance : __/__/____

SOMMAIRE

INSUFFISANCE CARDIAQUE

Mon Guide de Santé



1. a. Mon régime hyposodé recommandé < 3g de sel par jour
b. Mon régime hyposodé recommandé entre 4 et 6 g de sel par jour
2. L'importance des traitements
3. La prise en charge à 100% de votre Insuffisance Cardiaque par l'Assurance Maladie ALD (Affection de Longue Durée)
4. Les CPTS : Communautés Professionnelles Territoriales de Santé
5. Mon aide sociale – DAC et Assistant social
6. Être aidant
7. VACCINATION Grippe, pneumocoque, covid-19

Informations importantes :

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Nom :

Prénom :

Date de naissance : __/__/____

1a – Mon régime HYPOSODÉ recommandé < 3g de sel par jour

Les Objectifs

Limiter les œdèmes



Améliorer sa qualité de vie

Adhérer au régime

Voici la liste des aliments très pauvres en sel que vous pouvez consommer :



Tous les fruits qu'ils soient frais, surgelés ou en conserve. Tous les fruits secs (pruneaux, dattes, figes...) et oléagineux (noix, amandes, noisettes) non salés



Tous les légumes frais, ou surgelés non cuisinés (au naturel)



Les protéines animales : œuf, volaille, viande et poisson frais ou surgelés non cuisinés



Des produits laitiers : lait, yaourt, fromage blanc, crème dessert du commerce, glace, Emmental, Mozzarella, Ricotta



Des produits céréaliers : Pain et biscottes sans sel, pain azyme, galette de riz, les céréales et légumineuses achetées non cuisinées (pâtes, riz, semoule, lentilles, haricots en grains, pois cassés), farine de blé, maizena, fécule de pomme de terre



Certains biscuits et pâtisseries : gaufrettes aux fruits, boudoirs, macarons, pâtisserie préparée à la maison sans levure chimique, pâtisserie préparée à la maison avec de la levure de boulanger.



Certaines confiseries : chocolat, confiture, miel, sucre blanc et sucre roux



Certains assaisonnements : huile, beurre doux, crème fraîche, margarine et toutes les herbes fraîches, surgelées ou sèches, poivre, épices, vinaigre, ail, échalote



Certaines boissons : eau plate, jus de fruit, soda, sirop de fruit, certaines eaux gazeuses : Perrier, Salvétat, San Pellegrino, café, thé, tisane, boisson chocolatée, chicoré

Nom :

Prénom :

Date de naissance : __/__/____

En consommant tous ces aliments pauvres en sel, l'alimentation apporte 1 à 2g de sel par jour. A cette alimentation de base, vous pouvez donc ajouter 1 aliment riche en sel par jour, selon vos goûts et grâce aux équivalences, sachant que

Chaque portion = 1g de sel



$\frac{1}{4}$ de baguette ou 4 tranches de pain de mie

$\frac{1}{2}$ assiette de légumes en conserve ou de légumes cuisinés surgelés ou 1 louche de potage en brique

1 portion d'environ 40g de fromage (autre que ceux qui sont pauvres en sel et cités ci-dessus)

1 tranche de jambon blanc ou 1 saucisse ou 2 rondelles de saucisson

1 tranche de saumon fumé ou 6 crevettes roses ou 6 huîtres (sans leur eau) ou 1 petite boîte de poisson en conserve

1 pâtisserie du commerce ou 1 quiche individuelle du commerce ou 1 petite part de pizza

2 pincées de sel ou $\frac{1}{4}$ de bouillon cube ou 1 c à soupe de moutarde

Ne négligez pas vos apports nutritionnels : ne diminuez pas vos rations alimentaires et pour garder le plaisir de manger, assaisonnez vos plats avec les épices et les herbes. Mettez sur le « sucré-salé » pour agrémentez vos plats en sauce.

ATTENTION : NE JAMAIS CONSOMMER DE SEL DE POTASSIUM,

ces sels de potassium sont utilisés comme substituts du sel (sodium) de table et peuvent entraîner une hyperkaliémie mortelle : parlez-en à votre médecin.

Nom :

Prénom :

Date de naissance : __/__/__

1b – Mon régime HYPOSODÉ recommandé 4 à 6g de sel par jour

Les Objectifs

Limiter les œdèmes



Qualité de vie

Adhésion au régime

Voici la liste des aliments très pauvres en sel que vous pouvez consommer :



Tous les fruits qu'ils soient frais, surgelés ou en conserve. Tous les fruits secs (pruneaux, dattes, figes...) et oléagineux (noix, amandes, noisettes) non salés.



Tous les légumes frais, ou surgelés non cuisinés (au naturel).



Les protéines animales : œuf, volaille, viande et poisson frais ou surgelés non cuisinés.



Des produits laitiers : lait, yaourt, fromage blanc, crème dessert du commerce, glace, Emmental, Mozzarella, Ricotta.



Des produits céréaliers : Pain et biscottes sans sel, pain azyme, galette de riz, les céréales et légumineuses achetées non cuisinées (pâtes, riz, semoule, lentilles, haricots en grains, pois cassés), farine de blé, maizena, fécule de pomme de terre.



Certains biscuits et pâtisseries : gaufrettes aux fruits, boudoirs, macarons, pâtisserie préparée à la maison sans levure chimique, pâtisserie préparée à la maison avec de la levure de boulanger.



Certaines confiseries : chocolat, confiture, miel, sucre blanc et sucre roux.



Certains assaisonnements : huile, beurre doux, crème fraîche, margarine et toutes les herbes fraîches, surgelées ou sèches, poivre, épices, vinaigre, ail, échalote.



Certaines boissons : eau plate, jus de fruit, soda, sirop de fruit, certaines eaux gazeuses : Perrier, Salvétat, San Pellegrino, café, thé, tisane, boisson chocolatée, chicoré.

En consommant tous ces aliments pauvres en sel, l'alimentation apporte 1 à 2g de sel par jour.

Nom :

Prénom :

Date de naissance : __/__/__

A cette alimentation de base, vous pouvez donc ajouter 1 aliment riche en sel par jour, selon vos goûts et grâce aux équivalences, sachant que

Chaque portion = 1g de sel



$\frac{1}{4}$ de baguette ou 4 tranches de pain de mie

$\frac{1}{2}$ assiette de légumes en conserve ou de légumes cuisinés surgelés ou 1 louche de potage en brique

1 portion d'environ 40g de fromage (autre que ceux qui sont pauvres en sel et cités ci-dessus)

1 tranche de jambon blanc ou 1 saucisse ou 2 rondelles de saucisson

1 tranche de saumon fumé ou 6 crevettes roses ou 6 huîtres (sans leur eau) ou 1 petite boîte de poisson en conserve

1 pâtisserie du commerce ou 1 quiche individuelle du commerce ou 1 petite part de pizza

2 pincées de sel ou $\frac{1}{4}$ de bouillon cube ou 1 c à soupe de moutarde

Ne négligez pas vos apports nutritionnels : ne diminuez pas vos rations alimentaires et pour garder le plaisir de manger, assaisonnez vos plats avec les épices et les herbes. Mettez sur le « sucré-salé » pour agrémenter vos plats en sauce.

ATTENTION : NE JAMAIS CONSOMMER DE SEL DE POTASSIUM,

ces sels de potassium sont utilisés comme substituts du sel (sodium) de table et peuvent entraîner une hyperkaliémie mortelle : parlez-en à votre médecin.

Nom :

Prénom :

Date de naissance : __/__/____

2. L'Importance des traitements

Dans l'insuffisance cardiaque, plusieurs règles doivent être respectées de manière précise lorsqu'il s'agit de traitements :

- **Respecter les prescriptions médicales**, toujours prendre le ou les médicaments à l'heure retenue par son médecin traitant (*en cas d'oubli d'une prise à l'heure précise, ne pas attendre 24 heures pour la suivante. Prendre le médicament tout de suite et demander conseil à son médecin traitant, mais NE SURTOUT PAS doubler la dose le jour suivant*) ;
- Ne prendre aucun nouveau médicament sans avis médical pour éviter les interactions médicamenteuses = **Éviter l'automédication** ;
- **Demander conseil à son médecin** avant de prendre des médicaments à usage courant, comme un anti-inflammatoire pour traiter la douleur ou la fièvre, un laxatif contre la constipation, un médicament effervescent, qui **contient du sel** ;
- **Ne pas interrompre le traitement**. Si celui-ci est arrêté sans avis médical, les symptômes risquent de réapparaître ou de s'aggraver rapidement. Le fait de mieux se sentir avec le traitement prouve que celui-ci est efficace, mais ne constitue pas un argument pour l'arrêter ;
- S'il y n'y a aucune sensation d'effet positif ou une sensation d'**effets indésirables**, ne rien changer sans consulter son médecin (*en cas de mauvaise tolérance d'un médicament, ne pas l'arrêter brutalement*).
- Il est indispensable de **respecter les règles de bonne hygiène de vie**, même sous traitement.



Nom :

Prénom :

Date de naissance : ___/___/___

3. La prise en charge à 100% de votre Insuffisance Cardiaque par l'Assurance Maladie ALD (Affection de Longue Durée)

AFFECTION DE LONGUE DURÉE : DE QUOI PARLE-T-ON ?

L'Affection Longue Durée (ALD) concerne une maladie dont la gravité et/ou le caractère chronique nécessite un traitement prolongé et particulièrement coûteux.

Il en existe plusieurs types, les ALD exonérantes et non exonérantes qui ne donnent pas les mêmes droits. Cela permet de définir le taux de remboursement par l'Assurance Maladie (ticket modérateur).

IL EXISTE 2 TYPES D'ALD : L'ALD EXONÉRANTE ET L'ALD NON EXONÉRANTE

ALD EXONÉRANTE

Vous êtes atteint d'une maladie grave évoluant pendant plus de 6 mois et nécessitant un traitement coûteux

Les frais de santé liés à votre maladie sont pris en charge au maximum remboursable par la Sécurité sociale (base de remboursement de la Sécurité sociale)

= Exonération du ticket modérateur

ATTENTION, certains frais restent à votre charge (les dépassements d'honoraires, la participation forfaitaire de 1 euro, la franchise médicale ou le forfait hospitalier, etc.).

ALD NON EXONÉRANTE

Votre maladie ne nécessite pas de traitement coûteux
L'Assurance Maladie rembourse aux taux habituels les soins en lien avec la maladie.

= Pas d'exonération du ticket modérateur

Cela permet de bénéficier d'un **arrêt maladie de plus de 6 mois** et de la prise en charge des transports (sous certaines conditions), mais **n'ouvre pas droit à l'exonération du ticket modérateur.**

QUI RÉDIGE LA DEMANDE ?

Votre médecin traitant déclaré rédige la demande d'ALD.

Pour l'insuffisance cardiaque c'est l'ALD 5 : Insuffisance cardiaque grave, troubles du rythme graves, cardiopathies valvulaires graves, cardiopathies congénitales graves

Il est important que le protocole de soins soit bien documenté ++.

N'hésitez pas à transmettre au médecin traitant les éléments de l'argumentaire, afin qu'il puisse les intégrer dans sa saisie. Afin d'aider votre médecin traitant, vous trouverez dans le document suivant un courrier avec les informations importantes.

Vous devez bien faire apparaître dans le protocole de soin les éléments thérapeutiques tel que le traitement de fond de l'insuffisance cardiaque (furosémide...) et sa chronicité, les traitements spécifiques coûteux ou des chimiothérapies ou immunothérapie, des appareillages (pacemaker ou défibrillateur), ainsi que les éléments de surveillance chronique clinique (MG, cardiologue...) et paraclinique (biologie, examens cardio...).

QUI VOUS ACCORDE L'ALD ?

Les demandes d'ALD sont revues par le **médecin conseil du service médical rattaché à la CPAM** :

- Il **donne son accord**, ou non, pour la prise en charge intégrale d'une partie ou de la totalité des soins et des traitements réalisés dans le cadre d'une ALD ;
- Il indique également la **durée de la prise en charge** en ALD.

Si vous avez des questions ou un refus de prise en charge, vous pouvez joindre l'association Vaincre l'Insuffisance via le siteweb www.vaincrelinsuffisancecardiaque.org ou l'une des associations de patients : SIC, ASPIC ou AVEC.

NB : Le document **CERFA PROTOCOLE DE SOINS** à compléter porte la référence **n°11626***, **PDS-PRE**

Les **Notices pour le médecin traitant et le patient** qui accompagnent ce document portent la référence **n° 50774#03 pour le médecin et n° 50775#03 pour le patient**. Vous pouvez télécharger ces documents sur le site du Réseau Amylose.



Pour plus d'informations sur l'insuffisance
cardiaque :
www.vaincrelinsuffisancecardiaque.org

**Informations pour remplir une ALD pour un patient atteint d'insuffisance cardiaque
destinées au médecin traitant**

(A remettre au patient ou à envoyer au médecin traitant avec votre courrier)

Cher médecin traitant, cher confrère,

Votre patient atteint d'une insuffisance cardiaque vous sollicite pour sa demande d'ALD.

Nous nous permettons de vous rappeler quelques informations afin de faciliter cette obtention.

Pour l'insuffisance cardiaque, vous devez indiquer sur le formulaire CERFA l'ALD numéro 5 :
**Insuffisance cardiaque grave, troubles du rythme graves, cardiopathies valvulaires graves,
cardiopathies congénitales graves.**

Vous devez bien faire apparaître dans le protocole de soin les éléments thérapeutiques tel que le traitement de fond de l'insuffisance cardiaque (furosémide...) et sa chronicité, les traitements spécifiques couteux ou des chimiothérapies ou immunothérapie, des appareillages (pacemaker ou défibrillateur), ainsi que les éléments de surveillance chronique clinique (MG, cardiologue...) et paraclinique (biologie, examens cardio...).

Les demandes d'ALD seront revues par le médecin conseil du service médical rattaché à la CPAM. Si vous avez des questions ou un refus de prise en charge, vous pouvez joindre l'association Vaincre l'Insuffisance via le siteweb www.vaincrelinsuffisancecardiaque.org ou l'une des associations de patients : SIC, ASPIC ou AVEC.

Fait le __ / __ / __ à

Nom/Signature/Tampon du médecin :

Nom :

Prénom :

Date de naissance : __/__/____

4. La Communauté Professionnelle Territoriale de Santé



Les communautés professionnelles territoriales de santé (CPTS) regroupent les professionnels d'un même territoire qui souhaitent s'organiser ensemble pour répondre à des besoins de santé identifiés dans ce territoire.

Elle a vocation à rassembler tous les professionnels de santé d'un même territoire :

- Des professionnels de santé de ville, qu'ils exercent à titre libéral ou salarié,
- des établissements de santé,
- des acteurs de la prévention ou promotion de la santé,
- des établissements et services médico-sociaux, sociaux,
- des usagers...

La CPTS se distingue des structures d'exercice coordonné du type maison et centre de santé par le fait qu'elle répond aux besoins de la population d'un territoire et non d'une patientèle attirée. Ainsi, elles contribuent à une meilleure coordination de ces professionnels ainsi qu'à la structuration des parcours de santé des usagers, patients et résidents.

L'objectif, à terme, est de couvrir le territoire français de CPTS adaptée à chaque territoire afin de répondre à l'ensemble des besoins des populations.

OÙ TROUVER LA CPTS DE MON TERRITOIRE

En tant que patient, vous pouvez contacter la CPTS de votre territoire qui vous orientera en fonction de vos besoins.

Pour savoir si votre territoire bénéficie d'une CPTS implantée, cliquez directement sur le lien : <https://www.thinglink.com/scene/1540037108649951235?buttonSource=viewLimits>

Ou dans votre moteur de recherche, tapez « Atlas des CPTS » et rendez-vous sur le site sante.gouv.fr

LES MISSIONS ET AVANTAGES DES CPTS :

Les Communautés Professionnelles Territoriales de Santé ont pour missions :

- **d'Organiser les parcours pluriprofessionnels autour du patient** en développant une prise en charge complète notamment pour les personnes en situation de fragilité et en participant à une meilleure qualité de vie des professionnels de santé et des patients ;
- **d'Améliorer l'accès aux soins** et ainsi lutter contre les déserts médicaux et permettre un accès facilité à un médecin traitant ;
- **de Développer des actions territoriales de prévention** mieux adaptées car identifiées localement ;
- **de Gérer des crises graves** pour répondre aux besoins lors d'attentats, de crise sanitaire, épidémie, accidents nucléaires, etc. ;

Nom :

Prénom :

Date de naissance : __/__/____

- **de Développer la qualité et la pertinence des soins en** renforçant la dynamique des soins de ville et la fluidité du lien ville-hôpital (ambulatoire, continuum de soins, etc.) : qualité et rapidité de prise en charge et continuité des soins en ambulatoire ;

- **d'Accompagner les professionnels de santé sur le territoire** en améliorant l'attractivité du territoire : accès à tous les professionnels nécessaires à son parcours de soins et en créant du lien pour rompre avec le sentiment d'isolement vécu par certains professionnels.

Nom :

Prénom :

Date de naissance : __/__/____

5. Mon aide sociale DAC et Assistant Social



L'insuffisance cardiaque est une maladie prise en charge à 100%.

La demande de prise en charge doit être remplie par votre médecin (voir fiche ALD – Affection de Longue Durée).

QUI CONTACTER POUR M'AIDER ?

Pour vous aider dans vos démarches sociales, vous pouvez contacter le Dispositif d'Appui à la Coordination (DAC) de votre territoire.

Il existe au niveau local différents dispositifs d'appui (MAIA, CLIC, CTA, etc.). Le DAC regroupe l'ensemble de centres locaux d'aide et d'information.

Le DAC vous permettra de bénéficier :

- d'une information sur les ressources médicales, soignantes et administratives disponibles dans votre territoire pour couvrir vos besoins d'accompagnement
- d'une écoute, d'informations, de conseils (notamment de prévention), de supports et de formations pour guider votre parcours et vous permettre d'être acteurs de votre propre prise en charge
- d'un accès à des aides pour favoriser votre maintien à domicile
- d'une première évaluation de votre demande
- d'une vigilance/ d'un repérage régulier de vos fragilités à l'occasion de contacts avec les professionnels du territoire
- d'une orientation et d'une mise en relation en réponse à vos besoins, quels que soient les professionnels sollicités
- d'un plan personnalisé de santé (PPS) explicite et accessible.

Pour trouver le dispositif d'aide de votre territoire, rendez-vous sur le site : [https://www.pourles-personnes-agees.gouv.fr/annuaire-points-dinformation-et-plateformes-derepit?departement=MAINE-ET-LOIRE%20\(49\)](https://www.pourles-personnes-agees.gouv.fr/annuaire-points-dinformation-et-plateformes-derepit?departement=MAINE-ET-LOIRE%20(49))

Ou dans votre moteur de recherche, tapez « Annuaire des points d'informations » et rendez-vous sur le site « www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr

Nom :

Prénom :

Date de naissance : __/__/____

Vous pourrez, par la suite, et avec l'aide du DAC, rencontrer un assistant de service social qui réalisera une évaluation de votre situation pour vous accompagner dans les démarches de maintien à domicile et/ou de soins de suite :

- Les soins de suite et de rééducation (SSR) dans les hôpitaux ou cliniques proches de chez vous, sur prescription médicale.
- Des aides au domicile :
 - Infirmiers à domicile (Sur prescription médicale).
 - Kinésithérapeute (Sur prescription médicale).
 - Auxiliaire de vie.
 - Aide-ménagère.
 - Portage de repas.
 - Télé alarme...
- Un aménagement possible du domicile. Chacune de ces prestations est partiellement financée par différents organismes tels que :
 - La sécurité sociale
 - Votre mutuelle
 - Le conseil départemental (pour les personnes âgées)
 - La Maison Départementale des Personnes Handicapées (MDPH)
 - La Caisse Régionale d'Assurance Maladie d'Ile de France (CRAMIF)
 - La Caisse d'Allocations Familiales (CAF)
 - Votre caisse de retraite
 - L'association française contre l'Amylose
 - Diverses associations en ville.

Nom :

Prénom :

Date de naissance : __/__/____

6. Être aidant

Le terme **d'aidant** (professionnel ou non) est attribué à **toute personne qui apporte un soutien à une personne dépendante dans les actes essentiels de la vie ou qui a besoin d'une surveillance régulière.**

Le proche aidant ou l'aidant familial désigne la personne faisant partie de l'entourage de la personne dépendante et lui venant en aide. Parfois, cela peut-être quelqu'un d'extérieur à la famille, un voisin, un ami.

La relation aidant-aidé

Accompagner un proche en perte d'autonomie bouleverse le quotidien. Il faut pouvoir instaurer une **relation harmonieuse et équilibrée entre aidant/aidé/soignants** qui permet d'optimiser l'accompagnement.

La qualité de vie de chacun dépend également des loisirs et activités sociales, culturelles ou éducatives que vous partagez. Il existe en France de nombreuses solutions permettant aux aidés et aux aidants de trouver des temps de loisirs partagés et des temps de relations sociales de qualité, notamment au travers d'associations. Dans la mesure du possible, partagez quelques activités avec votre proche : faites-lui la lecture, regardez ensemble un bon film, si possible faites une balade...

Ne l'oubliez pas, la maladie est aussi une épreuve pour vous. Elle affecte votre vie, la vision de votre proche et celle de votre avenir ensemble. Autorisez-vous à vous reposer, à vous éloigner par moments pour reprendre votre souffle, à trouver vous aussi de l'aide. Vous devez vous sentir bien vous-même pour pouvoir aider une personne malade : **vous devez vous préserver !**

Pendant que votre proche est pris en charge par des professionnels, aménagez des temps pour vous, poursuivez les activités qui vous apportent du bien être : lire, pratiquer une activité physique, partager un moment avec des amis, aller au cinéma, faire du shopping, etc.

En tant qu'aidant, vous aurez certainement les démarches administratives à réaliser pour ou avec la personne malade. Dans un premier temps, vous rencontrerez le **médecin généraliste** qui vous oriente, en général, vers le **CLIC** (Centre Local d'Information et de Coordination) ou **CCAS** (Centre Communal d'Action Sociale) selon les régions.

Ces structures de proximité vous guideront dans les démarches administratives, dans l'évaluation des besoins de votre proche et sur les aides auxquelles vous avez droit.

Vous pourrez également trouver de l'aide auprès de **l'assistante sociale** de la mairie ou de l'hôpital et **l'Association Française des Aidants** peut vous aider et vous soutenir.

Des **ateliers d'éducation thérapeutique (ETP)** pour l'aidant vous permettent de sortir de l'isolement mais également d'acquérir et développer des connaissances et des compétences de soin, d'accompagnement, d'adaptation (savoir-faire, pouvoir faire, savoir être). Lors de ces ateliers, le parcours complet est balayé et l'échange permet d'évoquer les situations habituelles ou spécifiques et de s'enrichir de conseils des professionnels et de l'expérience des autres aidants.