

INSUFFISANCE CARDIAQUE : PACK « SOUTIEN EDUCATIONNEL »

LES BONS REFLEXES « EPON »

Les bons réflexes à adopter sont regroupés sous l'acronyme « EPON » : Exercice physique / Pesée régulière / Observance du traitement et des rendez-vous médicaux / Ne pas trop saler.

Dans le cadre de ce volet de communication sur la pathologie, l'Assurance Maladie met à disposition de nouvelles ressources sur ses sites ameli, en concertation avec les sociétés savantes et les représentants des patients.

A L'ATTENTION DES ASSURES et de leurs accompagnants

« Insuffisance cardiaque : 4 bons réflexes à mettre au cœur de votre vie ! »

<https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/insuffisance-cardiaque/insuffisance-cardiaque-4-bons-reflexes-mettre-au-coeur-de-votre-vie>

- Des gestes simples pour mieux vivre avec l'insuffisance cardiaque
- En vidéo : découvrir les conseils avisés d'insuffisants cardiaques avertis
- Faites le test « Mes réflexes pour bouger chaque jour »
- Se peser régulièrement, votre nouvelle routine à adopter
- Faites le test « Mes réflexes pour mon traitement et mes rendez-vous médicaux »
- Les bons réflexes pour réduire le sel
- L'insuffisance cardiaque : des recommandations à s'approprier et des signes et symptômes à connaître.

Un livret patient est à disposition.

A L'ATTENTION DES PROFESSIONNELS DE SANTE

- On trouvera également, à l'attention des médecins, une brochure « Insuffisance cardiaque, idées reçues et éléments de réponse » (cf rubrique « Documents utiles »), qui pourra les aider à déconstruire les idées reçues de leurs patients.

<https://www.ameli.fr/medecin/sante-prevention/pathologies/insuffisance-cardiaque/insuffisance-cardiaque-sensibiliser-patient-regles-epon>

De façon générale, des ressources sont à disposition des professionnels de santé sur le site ameli.fr par profession:

- **Pharmaciens :**
« Insuffisance cardiaque : sensibiliser le patient aux règles de bonnes pratiques « EPON » (avec en particulier, un mémo de 2 pages et un quiz)

<https://www.ameli.fr/pharmacien/sante-prevention/pathologies/insuffisance-cardiaque/insuffisance-cardiaque-sensibiliser-patient-regles-epon>

- **Infirmiers** :

« Insuffisance cardiaque : rôle des infirmiers dans la détection et le suivi » (avec en particulier, un mémo de 2 pages – cf rubrique « Documents utiles »)

<https://www.ameli.fr/infirmier/exercice-liberal/memos/le-role-des-infirmiers-dans-la-detection-et-le-suivi-de-l-insuffisance-cardiaque>

- **Médecins** :

« Insuffisance cardiaque : un diagnostic précoce indispensable »

<https://www.ameli.fr/medecin/sante-prevention/pathologies/insuffisance-cardiaque/insuffisance-cardiaque-un-diagnostic-precoce-indispensable>

POUR TOUS : UNE AUTRE RESSOURCE

En lien avec le bon réflexe « Exercice physique » : la ressource « sport santé bien-être » en Aura.

Le site internet <https://www.sport-sante-auvergne-rhone-alpes.fr/> :

- présente les dispositifs existants
- apporte des ressources et des actualités.

Il facilite la recherche d'activités physiques et sportives adaptées aux besoins de santé des patients.

Pour les professionnels de santé, il permet une orientation et une prise en charge en activité physique et sportive adaptée.

Deux catégories d'activités physiques et sportives sont proposées :

- Le sport bien-être : activité physique et sportive adaptée destinée à des pratiquants ayant des limitations fonctionnelles minimales ou pas de limitation fonctionnelle ne nécessitant pas d'adaptations importantes de la pratique
- Le sport santé : activité physique et/ou sportive adaptée destinée à des pratiquants ayant des limitations fonctionnelles modérées ou des facteurs de risques plus importants avec un besoin d'adaptation de la pratique en conséquence.

Le site recense également les Maisons Sport-Santé du territoire, qui ont pour but d'accompagner et conseiller les personnes souhaitant pratiquer une activité physique et sportive à des fins de santé, de bien-être, quel que soit leur âge.