



**l'Assurance
Maladie**

Mon carnet de suivi

après mon hospitalisation



Prado
Le service de
retour à domicile



Prado
Le service de
retour à domicile

Avec le service de retour à domicile, l'Assurance Maladie met tout en œuvre pour que je puisse rentrer chez moi dans les meilleures conditions après mon hospitalisation.

Je bénéficie d'un suivi à domicile et d'un suivi médical rigoureux de la part des professionnels de santé.

Mon médecin traitant reste le coordinateur de ma prise en charge.

Mon carnet de suivi

Ce carnet de suivi m'a été remis lors de mon hospitalisation.

Il me donne toutes les informations utiles pour m'aider à mieux suivre mon état de santé.

Il est aussi l'outil de coordination entre les professionnels de santé qui interviennent dans mon suivi après le retour à domicile.

- ▶ Je pense à présenter ce carnet à chacune des visites.
- ▶ Je l'emporte en consultation au cabinet pour que chaque professionnel de santé prenne connaissance de son contenu, y reporte ses observations et échanger sur mon état de santé.
- ▶ Je l'emporte en vacances.
- ▶ Je l'emporte aussi si j'ai à me rendre aux urgences.

Ce sera une aide précieuse pour les professionnels de santé qui me prendront en charge.

Nom : _____

Prénom : _____

Adresse : _____

Cachet de l'hôpital :

Éléments de sortie

(à remplir par l'équipe hospitalière ou à faire figurer dans la lettre de liaison)

Date de sortie :

____ | ____ | ____ | ____ | ____ | ____

Motif d'hospitalisation :

Poids de sortie : _____, ____ KG

Pression artérielle :

____ | ____ | ____ / ____ | ____ | ____ MMHG

Pouls : _____ PULSATIONS / MN

Handicap / déficit :

visuel auditif langage

Fonction rénale :

Clairance de la créatininémie _____ $\mu\text{mol/l}$

DFG (CKD-EPI) : _____ mL/min/1.73m²

Pathologies en cours, antécédents et allergies connues :

En cas de perte, la personne qui trouvera ce carnet est priée de le renvoyer à son destinataire à l'adresse indiquée ci-dessus.

L'utilisation de ce carnet n'a pas d'incidence sur votre prise en charge par l'Assurance Maladie.

Nul ne peut en exiger la présentation. Personnelles et confidentielles, les informations y figurant sont couvertes par le secret professionnel et ne feront l'objet d'aucun traitement informatique. Toute personne appelée à prendre connaissance des renseignements inscrits est soumise au secret professionnel.

État de santé général

En dehors des informations liées à l'hospitalisation, le médecin apporte ici tous les éléments qu'il juge utiles pour la prise en charge du patient et la coordination des soins.

Antécédents et pathologies intercurrentes

Traitements liés à d'autres pathologies

Autres

Date et identification (signature ou cachet)

____|____|____|____|____|

Date et identification (signature ou cachet)

____|____|____|____|____|

Date et identification (signature ou cachet)

____|____|____|____|____|

Numéros utiles

SAMU 15

depuis un portable **112**

POMPIERS 18

Médecin généraliste / traitant

Gériatre

Infirmier(e)

Laboratoire
d'analyses médicales

Pharmacien

Masseur -
kinésithérapeute

Aidant familial

Médecin spécialiste

Assistant(e)
service social

Conseiller
de l'Assurance Maladie

Sommaire

6 Mes rendez-vous

- 7 ▶ Rendez-vous avec le médecin généraliste / traitant
- 8 ▶ Rendez-vous avec l'infirmier(e)
- 9 ▶ Rendez-vous avec le gériatre
- 10 ▶ Rendez-vous avec le masseur-kinésithérapeute
- 11 ▶ Rendez-vous avec le médecin spécialiste
- 12 ▶ Rendez-vous avec les prestataires d'aide à la vie
- 13 ▶ Rendez-vous avec l'assistant(e) de service social

14 Je m'informe

- 15 ▶ Comment avoir une alimentation équilibrée au quotidien ?
- 17 ▶ Suis-je concerné(e) par la dénutrition ?
- 18 ▶ Comment enrichir mon alimentation ?
- 21 ▶ Comment prévenir les chutes ?
- 24 ▶ Comment bien prendre mes médicaments ?
- 27 ▶ Comment suivre une activité physique adaptée ?

36 Je me surveille

- 37 ▶ Je me montre attentif à certains changements

40 Mon suivi médical

- 42 ▶ Les tableaux de surveillance par le médecin généraliste / traitant
- 44 ▶ Les tableaux de surveillance par le gériatre
- 46 ▶ Les tableaux de surveillance par les autres spécialistes
- 48 ▶ Les tableaux de surveillance par l'infirmier(e)
- 56 ▶ Document de synthèse par le masseur-kinésithérapeute
- 58 ▶ Les tableaux de surveillance des autres professionnels de santé
- 60 ▶ Le bilan éducationnel par l'infirmier(e)
- 62 ▶ Coordination médecin généraliste / traitant / autres professionnels
- 66 ▶ Coordination entre la famille et les professionnels

Mes rendez-vous

Avec Prado, le service de retour à domicile, je bénéficie d'un accompagnement personnalisé. Le conseiller de l'Assurance Maladie inscrit dans les pages suivantes les rendez-vous qu'il a pris pour moi. Je pense à y indiquer les suivants.

Rendez-vous avec l'infirmier(e)

Dans le cadre de Prado, l'infirmier(e) me rend visite.

Le conseiller de l'Assurance Maladie a indiqué ci-dessous **la date de la première visite qui a lieu dans les 7 jours après ma sortie :**

Madame / Monsieur _____

Le _____ à : _____ h _____

Je note la date de mes rendez-vous :

Le _____ à : _____ h _____

Les prestataires d'aide à la vie

Je bénéficie aussi dans certains cas :

D'une aide ménagère **oui** **non**

Période du : au

Fréquence de passage : _____

Nom du prestataire : _____

Adresse : _____

Téléphone : _____

D'un portage de repas **oui** **non**

Période du : au

Nom du prestataire : _____

Adresse : _____

Téléphone : _____

Je m'informe

Les pages qui suivent me donnent les informations et les conseils essentiels pour améliorer mon quotidien.

J'y trouve également des éléments qui m'aident à dialoguer avec les professionnels de santé.



Comment avoir une alimentation équilibrée au quotidien ?

Au fil des années, le fonctionnement de l'organisme subit quelques modifications, il convient de veiller à son équilibre alimentaire en ayant :

► Une alimentation adaptée en quantité à sa faim et à ses besoins

La surveillance du poids est un très bon moyen de vérifier qu'il existe un équilibre entre apport et dépenses énergétiques. Votre médecin fixe avec vous les objectifs.

► Une alimentation diversifiée avec :

- 4 fois par jour : des produits laitiers pour couvrir ses besoins en calcium
- 1 fois par jour, de la viande, du poisson ou des œufs pour les protéines et le fer
- chaque jour, l'équivalent de 8 à 10 verres d'eau ou de boissons non alcoolisées ;
- mais aussi des fruits et légumes (5 par jour), des féculents, des matières grasses variées.

Je pense à m'hydrater régulièrement

Je pense à boire sans attendre d'avoir soif car la sensation de soif s'atténue au fil des années et l'organisme a tendance à se déshydrater.

► Signe de déshydratation :

- bouche sèche,
- urines foncées,
- diarrhées ou vomissements,
- fatigue importante.



À noter

Pour ne pas devoir se relever la nuit, mieux vaut boire davantage en première partie de journée. Et n'oubliez pas que les boissons alcoolisées sont à consommer avec modération.

Quelques repères pour une alimentation équilibrée

<p>Fruits et légumes Au moins 5 portions par jour*</p>	<p>À chaque repas et en cas de petits creux (goûter, collation). Crus, cuits, naturels ou préparés. Frais, surgelés ou en conserve. 1 fruit pressé ou 1 verre de jus de fruits "sans sucre ajouté" au petit déjeuner ou au goûter.</p>
<p>Pain et autres aliments céréaliers, pommes de terre et légumes secs À chaque repas et selon appétit</p>	<p>Privilégier la variété : pain, riz, pâtes, semoule, blé, pommes de terre, lentilles, haricots, châtaignes, farine de sarrasin. Favoriser les aliments complets : pain complet, pâtes et riz complet...</p>
<p>Lait et produits laitiers 3 ou 4 par jour</p>	<p>Jouer sur la variété : privilégier les produits nature, les plus riches en calcium et les moins gras et salés : lait, yaourts, fromage blanc...</p>
<p>Viandes, poissons et produits de la pêche, œufs 1 ou 2 fois par jour</p>	<p>Viande : varier les espèces et privilégier les morceaux les moins gras. Poisson : au moins 2 fois par semaine, frais, surgelé ou en conserve. Limiter les préparations frites et panées. Penser aux abats.</p>
<p>Matières grasses ajoutées En limiter la consommation</p>	<p>Privilégier les matières grasses végétales : huiles d'olive, de colza, de noix... Favoriser la variété. Limiter les graisses animales (beurre, crème...).</p>
<p>Produits sucrés En limiter la consommation</p>	<p>À consommer surtout au cours des repas et des collations. Attention aux boissons sucrées (sodas, sirops, boissons sucrées à base de fruits...) et aux bonbons. Attention aux aliments gras et sucrés (pâtisseries, viennoiseries, crèmes dessert du commerce, glaces, barres chocolatées...).</p>
<p>Boissons De l'eau à volonté 1 litre à 1,5 litre par jour</p>	<p>Eau : au cours et en dehors des repas. Boissons sucrées : en limiter la consommation. Boissons alcoolisées : ne pas dépasser 2 verres de vin par jour (de 10 cl) pour les femmes et 3 pour les hommes (10 cl de vin sont équivalents à 25 cl de bière ou 6 cl d'alcool fort).</p>
<p>Sel En limiter la consommation</p>	<p>Saler sans excès : ne pas resaler avant de goûter. Réduire l'ajout de sel notamment dans les eaux de cuisson. Préférer le sel iodé. Limiter la consommation de produits gras et salés : charcuterie, chips, biscuits apéritifs salés... Ne pas manger sans sel sans prescription médicale.</p>

* Une portion correspond à environ 100 grammes.

<http://www.mangerbouger.fr/content/download/3819/101737/version/2/file/941.pdf>

Suis-je concerné(e) par la dénutrition ?

Qu'est-ce que la dénutrition ?

La dénutrition est une difficulté ou une incapacité à s'alimenter en quantité suffisante.



À noter

Je n'hésite pas à faire part à mon médecin de mes éventuels troubles digestifs ou d'un état de tristesse qui se prolonge.

En fonction de mes aptitudes à cuisiner, à faire les courses, de mes ressources, il est possible de mettre en place des aides (aide sociale, entourage, famille) pour obtenir une alimentation adaptée à mon état.

Pour éviter la dénutrition, il est nécessaire de faire des repas plus riches par l'augmentation des quantités et l'enrichissement des plats, de choisir des aliments qui me plaisent. Il faut aussi prévoir d'ajouter au repas une ou deux collations par jour.

Comment enrichir mon alimentation ?

L'alimentation enrichie a pour objectif d'augmenter l'apport en énergie et en protéines d'une ration sans en augmenter le volume. Elle consiste à enrichir l'alimentation habituelle avec différents produits.

En cas de dénutrition, l'alimentation doit être enrichie.



Les potages

En y ajoutant des pâtes à potage, du tapioca, du pain, des croûtons, de la crème fraîche, du beurre, du fromage (gruyère, crème de gruyère...), du lait en poudre, des œufs, du jambon. Penser aux soupes de poissons.



Les entrées

Compléter les crudités avec des œufs durs, du jambon émincé, des lardons, des dés de poulet, du thon, des sardines, des harengs, des crevettes, du surimi, des cubes de fromage, des croûtons, du maïs, des raisins secs, des olives... Varier avec du saucisson, des pâtés, des salades de pommes de terre ou de céréales, des entrées pâtisseries...



Le plat principal

Choisir des plats naturellement riches, tels que des viandes en sauce, des soufflés, des gratins de poisson, des quenelles, des lasagnes à la viande, des pâtes farcies...



Les légumes

Les servir plutôt en béchamel, en sauce blanche ou en gratin enrichi avec du lait en poudre, du gruyère, de la crème fraîche, du beurre, des œufs, de la viande hachée...



Les purées

En ajoutant jaunes d'œufs, fromage râpé, lait en poudre...



Les pâtes et le riz

Les additionner de parmesan ou gruyère râpé, de beurre, de crème fraîche, de lardons, de jaunes d'œufs comme pour la carbonara, de jambon, de viande hachée comme pour la bolognaise, de petits pois et morceaux d'omelette comme dans le riz cantonnais...



Les laitages et desserts

Ajouter du lait en poudre, du lait concentré sucré, de la crème fraîche, de la confiture, du miel, de la crème de marron, du caramel, du chocolat, des nappages aux fruits, des fruits comme la banane, des fruits au sirop, etc. Les desserts les plus énergétiques sont particulièrement recommandés : gâteaux de riz ou semoule, flans aux œufs, crèmes anglaise ou pâtissière, clafoutis de fruits, quatre-quarts, gratins de fruits...



Les boissons

Enrichir son lait (entier de préférence) avec du lait en poudre (soit une cuillère à soupe pour 100 ml de lait) à consommer aromatisé (chocolat, café, sirop de fruits). Enrichir les jus de fruits avec du lait en poudre, du miel.

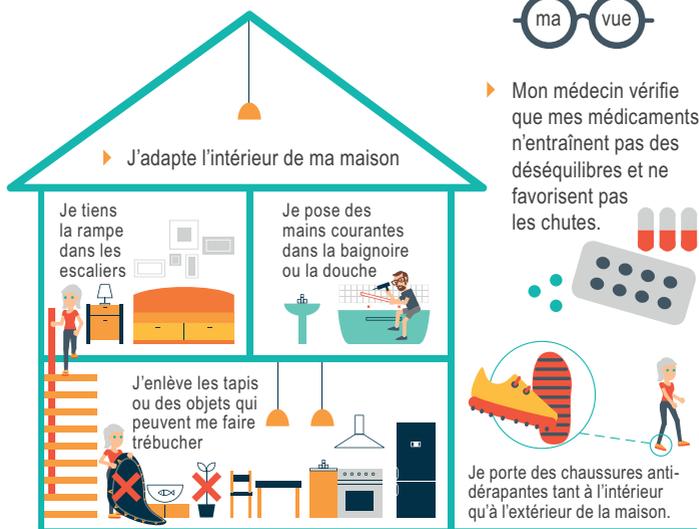
Astuces complémentaires en cas de dénutrition

- ▶ J'augmente la fréquence des prises alimentaires dans la journée, en fractionnant les repas, en m'assurant de consommer trois repas quotidiens et en prenant des collations entre les repas.
- ▶ J'évite une période de jeûne nocturne trop longue (c'est-à-dire supérieure à 12 heures) en retardant l'horaire du dîner, en avançant l'horaire du petit déjeuner et/ou grâce à une collation plus tard dans la soirée.
- ▶ J'adapte les menus à mes goûts et la texture des aliments à mes capacités de mastication et de déglutition.
- ▶ Je peux me faire aider pour la prise des repas (aide technique ou humaine) selon mes besoins.
- ▶ Je prends mes repas dans un environnement agréable.

Comment prévenir les chutes ?

Je tombe fréquemment ou j'ai peur de tomber parce que je me sens fragile. En général, les accidents ont lieu lors d'activités habituelles comme marcher, se lever d'une chaise, faire son ménage ou jardiner. En vieillissant, on a moins de réflexes et de puissance musculaire, la vue baisse et certains médicaments font perdre parfois l'équilibre. Adopter une alimentation saine et équilibrée ainsi qu'une activité physique régulière contribuent à prévenir le risque de chutes.

Aménager sa maison



Pour en savoir plus

Je consulte le guide de l'INPES « Accidents de la vie courante - Comment aménager sa maison pour éviter les chutes ? » www.inpes.sante.fr.

Aménager son habitat pour faciliter ses déplacements en toute sécurité :

- ▶ Ne pas laisser d'objets au sol, surtout dans les lieux de passage (couloir, entrée d'une pièce, escalier).
- ▶ Fixer les fils du téléphone, des luminaires, de la télévision, de l'ordinateur pour ne pas se prendre les pieds dedans.
- ▶ Faire en sorte que l'éclairage soit suffisamment fort pour qu'il n'existe pas de zones d'ombre sur les trajets.
- ▶ Ne pas se précipiter si le téléphone, la sonnette, l'interphone ou des coups à la porte se font entendre.
- ▶ Organiser les appuis (dans la chambre, la salle de bains), présence de barres d'aide, et l'accès aux moyens d'appel ; équiper les escaliers d'une rampe.
- ▶ Prendre garde aux sols glissants, aux bords de tapis et aux animaux domestiques, qui ont parfois tendance à se mettre dans vos jambes au risque de vous faire chuter.
- ▶ Prévoir des douches adaptées et sécurisées.
- ▶ Porter de préférence des chaussures équipées de semelles antidérapantes.

Se relever après une chute

- ▶ Apprendre à se relever après une chute est essentiel, mais c'est avant la chute qu'il convient d'y penser.
- ▶ Après une chute qui n'a pas occasionné de blessures graves, rester par terre jusqu'à l'arrivée des secours n'est pas très agréable. C'est pourtant ce qui arrive souvent à certaines personnes âgées, car elles ne savent pas comment s'y prendre pour se remettre debout.
- ▶ N'hésitez pas à vous entraîner, de préférence en présence d'une autre personne et suivez ces étapes :
 - pliez une jambe pour rouler sur le côté,
 - retournez-vous sur le ventre,
 - mettez-vous en position de « chevalier » : un genou à terre, l'autre jambe tendue,
 - puis à 4 pattes,
 - hissez-vous en vous tenant à une chaise ou à une rampe,
 - pour les personnes qui sont vraiment dans l'impossibilité de se relever, les technologies liées à la téléassistance permettent d'alerter les aidants.

Comment bien prendre mes médicaments

Pourquoi dois-je être vigilant ?

Avec l'âge, la survenue d'effets indésirables liée à la prise de médicaments est augmentée.

La prise de plusieurs médicaments est fréquente chez les personnes de plus de 75 ans et augmente le risque d'apparition de ces effets indésirables.

Il est donc nécessaire de respecter certaines règles de bonne utilisation des médicaments.

Je suis scrupuleusement la prescription

- ▶ Je prends les médicaments à horaires réguliers pour ne pas les oublier. Pour m'aider, je peux utiliser un pilulier semainier.
- ▶ Je me conforme strictement à l'ordonnance de mon médecin : je n'interromps pas, je ne modifie pas les doses de mon traitement même si j'ai l'impression qu'un médicament n'agit pas ou est mal supporté. Et, en cas de doute ou de symptômes, je contacte mon médecin.



J'y pense

Je présente systématiquement mes ordonnances en cours à tous les professionnels de santé que je rencontre.

Il est important qu'ils connaissent tous les médicaments que je prends pour éviter de me prescrire un traitement incompatible. Votre ordonnance de sortie d'hospitalisation est la seule à respecter sauf si votre médecin l'a modifiée.

Je demande une ordonnance de synthèse régulièrement.

Que faire si j'oublie de prendre un médicament ?

En cas de doute ou de difficulté, je n'hésite pas à demander conseil à mon médecin, mon pharmacien ou mon infirmier(e).

Certains médicaments nécessitent une attention plus particulière en raison de risques majorés dans votre cas, en particulier :

- ▶ les anticoagulants oraux ;
- ▶ les médicaments pour le diabète ;
- ▶ les médicaments des affections cardiaques et vasculaires ;
- ▶ tous les anti-inflammatoires, même ceux utilisés contre la douleur (y compris l'aspirine) ;
- ▶ les tranquillisants et les somnifères.

Quels sont les signes qui doivent m'alerter ?

Plusieurs signes doivent m'alerter sur un effet indésirable lié à la prise de médicaments :

- ▶ une somnolence ;
- ▶ une fatigue inhabituelle ;
- ▶ des sensations de malaise, d'étourdissement ;
- ▶ des vertiges ou même une chute ;
- ▶ des troubles digestifs (nausées, vomissements ...etc) ;
- ▶ des crampes ou des douleurs musculaires inhabituelles ;
- ▶ des saignements.

En cas de modification de mon état de santé ou de symptôme anormal lié à la prise de médicaments, je pense à avertir mon médecin.

Je pense à renouveler mes médicaments

Je m'assure régulièrement d'avoir encore assez de médicaments pour les jours suivants. Pour cela, je fais renouveler mon ordonnance plusieurs jours avant de prendre mes derniers comprimés.

Si je voyage, je prévois assez de médicaments pour la durée de mon séjour, je garde mon traitement et mon ordonnance dans mon bagage à main pour les avoir à disposition.



Je pense à mes vaccins

Les infections respiratoires (grippe, pneumonie...) peuvent être responsables d'une aggravation rapide de mon état de santé. Pour les éviter, il existe un vaccin antigrippal à faire tous les ans et un vaccin antipneumococcique à faire tous les 5 ans. J'en parle à mon médecin.

J'évite l'automédication

Je demande conseil à mon médecin ou à mon pharmacien avant d'acheter un médicament en vente libre : il est nécessaire de vérifier sa compatibilité avec mes médicaments.



J'y pense

Je réalise les prises de sang prescrites par mon médecin pour le suivi de mon traitement et j'emporte les résultats en consultation.

Comment suivre une activité physique adaptée ?

Pourquoi avoir une activité physique quotidienne ?

Lutter contre la sédentarité fait partie de votre traitement. Être actif est bénéfique sur la maladie et sur le moral. La marche et les activités du quotidien contribuent à vous maintenir en forme : elles empêchent la diminution de la capacité pulmonaire et cardiaque ainsi que la fonte musculaire. Avant de pratiquer une activité physique plus soutenue, demandez l'avis à votre médecin.



L'activité physique permet :

- ▶ de réduire l'essoufflement ;
- ▶ d'améliorer l'équilibre et de réduire le risque de chute ;
- ▶ d'améliorer l'humeur et de diminuer le stress ;
- ▶ d'augmenter la masse musculaire et l'endurance ;
- ▶ d'aider à maintenir la masse osseuse ;
- ▶ d'améliorer la qualité de vie.

J'adapte mes efforts à mon état de santé

Repandre une activité physique, ce n'est en aucun cas faire des efforts démesurés sans préparation. Il s'agit plutôt de commencer à bouger à son rythme pour entretenir sa forme.

Avant de reprendre une activité physique, je répons à ces questions :

- ▶ comment je me sens ?
- ▶ quelle activité physique je pratiquais avant mon hospitalisation ?
- ▶ à quelle fréquence ?
- ▶ quelles sont les restrictions ?
- ▶ quelles sont les recommandations de mon médecin ?

Le type d'activité, sa durée et son intensité dépendent de chaque personne.



Important

Avant toute reprise d'une activité physique (même douce) je demande l'avis de mon médecin traitant et éventuellement du médecin spécialiste qui me suit.

Ce sont les seuls qui peuvent me recommander, en fonction de ma situation personnelle, les activités qui me sont bénéfiques en limitant toute contre-indication.



Je bouge au quotidien

Dans ma situation, les activités physiques peu intenses sont particulièrement conseillées. En effet, c'est plus la durée de l'exercice que son intensité qui compte.



Je commence lentement et je n'augmente l'effort qu'après un échauffement égal à un tiers du temps d'activité.



Je pense à la récupération : après l'effort, je marche plus lentement et je me décontracte.



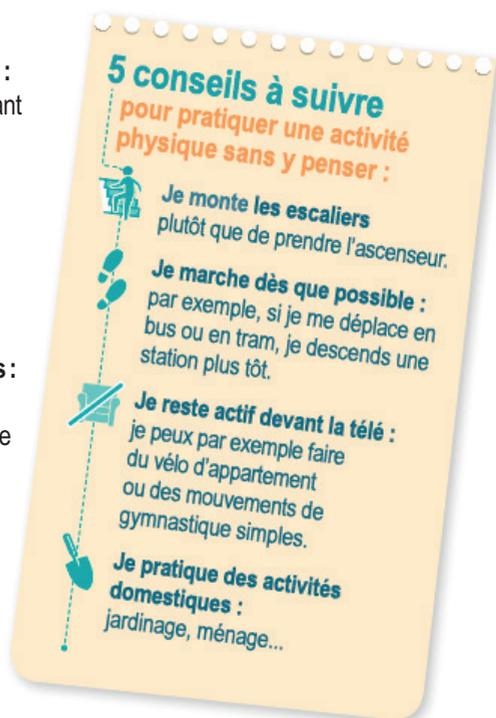
J'attends après le repas : au moins deux heures avant toute activité physique.



Je ne me compare pas aux autres : seul mon succès personnel compte.



Je ne me décourage pas : si je n'ai pas exercé d'activité physique régulière depuis longtemps, je peux tenir un journal pour m'aider.



Quelques exercices à pratiquer chez moi

Dans la plupart des cas, ces exercices peuvent être réalisés quotidiennement.

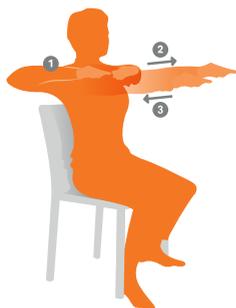
Je les pratique en douceur et sans à coups, assis(e) sur une chaise.

Je les adapte à mes capacités et ne dois pas ressentir de douleur.

Tout en respectant mon corps, je consacre le temps nécessaire à chaque exercice que je répète plusieurs fois pour un effort modéré (sensation de chaleur dans les muscles, respiration plus profonde...).

En cas de doute sur mes limites, je n'hésite pas à interroger mon masseur-kinésithérapeute et mon infirmier(e).

Exercices musculaires pour le buste



Doigts tendus, je place mes mains à la hauteur de mes épaules (coudes alignés aux épaules).

Je souffle par la bouche en tendant les bras vers l'avant (épaules, mains et coudes alignés droit devant).

Je ramène mains et coudes en position initiale tout en inspirant de nouveau et je reprends...

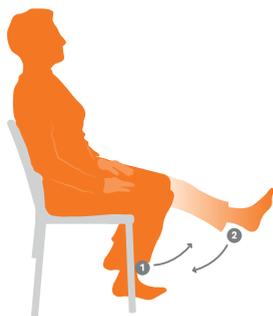


Coudes pliés, mains à la hauteur des épaules et orientées vers l'avant, j'inspire par le nez bouche fermée.

Je souffle par la bouche en étirant mains et bras vers le ciel (mes mains et coudes se retrouvent dans le prolongement des épaules)...

Je ramène mains et coudes en position initiale tout en inspirant de nouveau et je reprends...

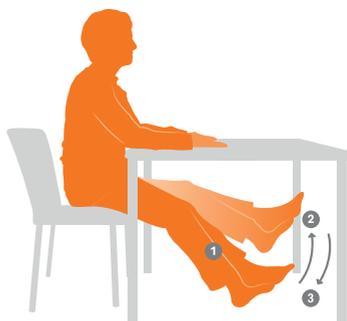
Exercices musculaires pour les cuisses



Mains sur les cuisses, je lève la jambe gauche jusqu'à l'horizontale en soufflant (sans soulever la cuisse).

J'inspire en la reposant.

J'enchaîne l'exercice avec l'autre jambe...



Assis(e) sur ma chaise avec le dos droit, je pose les mains à plat sur une table et croise mes jambes tendues.

Le buste toujours droit, je soulève mes jambes croisées sous la table en les maintenant tendues.

Je les repose et recommence à la deuxième étape.

Exercices de mobilisation articulaire



Tête droite, je place mes doigts sur mes épaules (qui restent détendues et vers l'arrière).

Avec mon oreille droite, j'essaie de toucher ma main droite sans relever l'épaule.

Je reprends ma position initiale puis refais l'exercice pour le côté gauche...



Jambes écartées et dos droit, je place mes doigts sur mes épaules (coudes relevés sur les côtés).

J'inspire par le nez.

Les mains maintenues en position, j'expire par la bouche en tournant le buste vers la droite. Sans me pencher, mon coude se rapproche de mon genou opposé.

J'inspire par le nez en revenant à la position initiale... Je réalise cet exercice plusieurs fois en alternant côtés gauche et droit.



Je croise mes bras sur la poitrine en posant mes mains sur les épaules.

En expirant, mon buste accompagne ma tête qui tourne vers la droite, lentement sans bouger les pieds.

Je reviens à la position initiale avec la tête dans l'axe du corps et j'inspire.

J'expire à nouveau en tournant ma tête et mon buste cette fois à gauche...

Exercices d'étirement

(Pour ces deux exercices, mes chevilles touchent l'intérieur des pieds de la chaise)



Dos droit et bras gauche en l'air, j'inspire par le nez.

Je bascule le buste vers la droite en soufflant (mon bras gauche dans le prolongement du buste).

Je me redresse en inspirant pour reprendre ma position initiale. Je change de bras et j'enchaîne pour l'autre côté...



Buste droit, je pose ma main droite sur mon épaule gauche. Mon coude droit se retrouve pointé vers l'avant. Ma main gauche, elle, vient pousser doucement mon coude droit.

En respirant lentement et régulièrement, je maintiens la pression de ma main gauche sur mon coude droit pendant au moins 20 secondes.

Je m'arrête quelques secondes pour me reposer avant de reprendre pour l'autre bras...

Je me surveille

Dès mon retour à domicile, je me montre attentif à certains changements dans ma forme physique :

- essoufflement, fatigue, chute, gonflements, perte d'appétit...

Lors de chaque visite à domicile, je communique toutes mes observations à mon médecin traitant, et à l'infirmier(e), à l'aide de ce carnet.



Je me montre attentif à certains changements

Je note chaque semaine un jour fixe (ex : le lundi) dans ce tableau les éventuels changements que j'observe concernant ma respiration, ma fatigue, des œdèmes des jambes, mon poids, ma perte d'appétit... Je n'hésite pas à en discuter avec l'infirmier(e) et lors de ma prochaine visite chez le médecin.

DATE (jour, mois)	POIDS (en kg)	OBSERVATIONS (essoufflement, fatigue, chute, œdèmes, perte d'appétit...)
	-----,-----	-----
	-----,-----	-----
	-----,-----	-----
	-----,-----	-----
	-----,-----	-----
	-----,-----	-----

DATE (jour, mois)	POIDS (en kg)	OBSERVATIONS (essoufflement, fatigue, chute, œdèmes, perte d'appétit...)
_ _ _ _	-----,-----	-----
_ _ _ _	-----,-----	-----
_ _ _ _	-----,-----	-----
_ _ _ _	-----,-----	-----
_ _ _ _	-----,-----	-----
_ _ _ _	-----,-----	-----
_ _ _ _	-----,-----	-----
_ _ _ _	-----,-----	-----
_ _ _ _	-----,-----	-----

Mon suivi médical

Mon carnet de suivi est également un élément de correspondance et de liaison entre les professionnels de santé qui me suivent.

Dans cette partie, chaque intervenant note ses observations et consulte celles des autres.

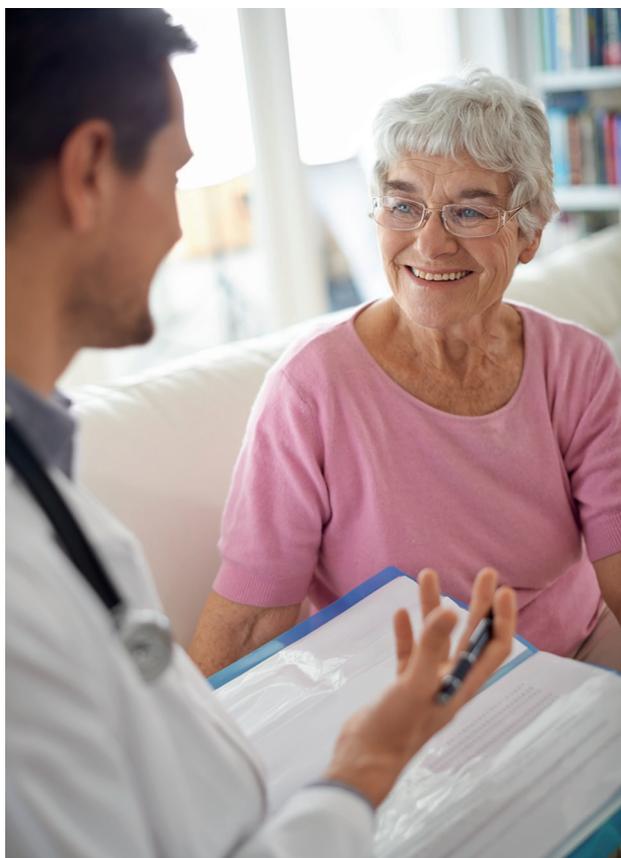


Les mois suivant mon retour à domicile

Les pages suivantes sont complétées par les professionnels de santé.

Elle concernent mon suivi après mon retour à domicile.

Le médecin généraliste / traitant adaptera les modalités de suivi en fonction du bilan qu'il prescrira.



Les tableaux de surveillance par le médecin généraliste / traitant

Le Docteur _____

DATE (jour, mois)	COMMENTAIRE	SIGNATURE OU CACHET
<input type="text"/> <input type="text"/>	----- ----- -----	

DATE (jour, mois)	COMMENTAIRE	SIGNATURE OU CACHET
<input type="text"/> <input type="text"/>	----- ----- -----	

Les tableaux de surveillance par le gériatre

Le Docteur _____

DATE (jour, mois)	COMMENTAIRE	SIGNATURE OU CACHET
_ _ _ _	----- ----- -----	
_ _ _ _	----- ----- -----	
_ _ _ _	----- ----- -----	
_ _ _ _	----- ----- -----	

DATE (jour, mois)	COMMENTAIRE	SIGNATURE OU CACHET
<input type="text"/> <input type="text"/>	----- ----- -----	

Les tableaux de surveillance par les autres spécialistes

NOM PRÉNOM SPÉCIALITÉ	DATE (jour, mois)	
-----	_ _ _ _ _	-----
-----	_ _ _ _ _	-----
-----	_ _ _ _ _	-----
-----	_ _ _ _ _	-----
-----	_ _ _ _ _	-----
-----	_ _ _ _ _	-----
-----	_ _ _ _ _	-----

COMMENTAIRE

SIGNATURE
OU CACHET

COMMENTAIRE	SIGNATURE OU CACHET
<hr/> <hr/>	

Les tableaux de surveillance par l'infirmier(e)

DATE DE L'EXAMEN	POIDS (en kg)	PRESSION ARTÉRIELLE (en mmHg)	POULS (en pulsations/mn)
	-----,	----- / -----	-----
	-----,	----- / -----	-----
	-----,	----- / -----	-----
	-----,	----- / -----	-----

DATE DE L'EXAMEN	SURVEILLANCE BIOLOGIQUE Réalisation des examens sanguins (oui / non / sans objet)	ÉVALUATION DE LA DOULEUR	DÉNUTRITION (oui / non)	DÉ
	-----	-----		
	-----	-----		
	-----	-----		
	-----	-----		

PRÉSENCE D'OEDÈMES 0 = absence 1 = présence modérée 2 = oedèmes moyens 3 = oedèmes importants	RESPIRATION (DYSPNÉE ET TOUX)	OBSERVANCE DU TRAITEMENT	SURVEILLANCE CUTANÉE

DÉSHYDRATATION (oui / non)	RISQUE DE FAUSSE ROUTE (oui / non)	ÉTAT PSYCHIQUE (désorientation, opposition, agitation, dépression, troubles de la mémoire...)	DÉPLACEMENT (chute, déambule, fugue, contention)

Les tableaux de surveillance par l'infirmier(e)

DATE DE L'EXAMEN	POIDS (en kg)	PRESSIION ARTÉRIELLE (en mmHg)	POULS (en pulsations/mn)
	-----,	----- / -----	-----
	-----,	----- / -----	-----
	-----,	----- / -----	-----
	-----,	----- / -----	-----

DATE DE L'EXAMEN	SURVEILLANCE BIOLOGIQUE Réalisation des examens sanguins (oui / non / sans objet)	ÉVALUATION DE LA DOULEUR	DÉNUTRITION (oui / non)	DE
	-----	-----		
	-----	-----		
	-----	-----		
	-----	-----		

PRÉSENCE D'OEDÈMES 0 = absence 1 = présence modérée 2 = oedèmes moyens 3 = oedèmes importants	RESPIRATION (DYSPNÉE ET TOUX)	OBSERVANCE DU TRAITEMENT	SURVEILLANCE CUTANÉE

DÉSHYDRATATION (oui / non)	RISQUE DE FAUSSE ROUTE (oui / non)	ÉTAT PSYCHIQUE (désorientation, opposition, agitation, dépression, troubles de la mémoire...)	DÉPLACEMENT (chute, déambule, fugue, contention)

Les tableaux de surveillance par l'infirmier(e)

DATE DE L'EXAMEN	POIDS (en kg)	PRESSION ARTÉRIELLE (en mmHg)	POULS (en pulsations/mn)
	-----,	----- / -----	-----
	-----,	----- / -----	-----
	-----,	----- / -----	-----
	-----,	----- / -----	-----

DATE DE L'EXAMEN	SURVEILLANCE BIOLOGIQUE Réalisation des examens sanguins (oui / non / sans objet)	ÉVALUATION DE LA DOULEUR	DÉNUTRITION (oui / non)	DÉ
	-----	-----	-----	
	-----	-----	-----	
	-----	-----	-----	
	-----	-----	-----	

PRÉSENCE D'OEDÈMES 0 = absence 1 = présence modérée 2 = oedèmes moyens 3 = oedèmes importants	RESPIRATION (DYSPNÉE ET TOUX)	OBSERVANCE DU TRAITEMENT	SURVEILLANCE CUTANÉE

DÉSHYDRATATION (oui / non)	RISQUE DE FAUSSE ROUTE (oui / non)	ÉTAT PSYCHIQUE (désorientation, opposition, agitation, dépression, troubles de la mémoire...)	DÉPLACEMENT (chute, déambule, fugue, contention)

Les tableaux de surveillance par l'infirmier(e)

DATE DE L'EXAMEN	POIDS (en kg)	PRESSIION ARTÉRIELLE (en mmHg)	POULS (en pulsations/mn)
	-----,	----- / -----	-----
	-----,	----- / -----	-----
	-----,	----- / -----	-----
	-----,	----- / -----	-----

DATE DE L'EXAMEN	SURVEILLANCE BIOLOGIQUE Réalisation des examens sanguins (oui / non / sans objet)	ÉVALUATION DE LA DOULEUR	DÉNUTRITION (oui / non)	DÉ
	-----	-----	-----	
	-----	-----	-----	
	-----	-----	-----	
	-----	-----	-----	

PRÉSENCE D'OEDÈMES 0 = absence 1 = présence modérée 2 = oedèmes moyens 3 = oedèmes importants	RESPIRATION (DYSPNÉE ET TOUX)	OBSERVANCE DU TRAITEMENT	SURVEILLANCE CUTANÉE

DÉSHYDRATATION (oui / non)	RISQUE DE FAUSSE ROUTE (oui / non)	ÉTAT PSYCHIQUE (désorientation, opposition, agitation, dépression, troubles de la mémoire...)	DÉPLACEMENT (chute, déambule, fugue, contention)

Les tableaux de surveillance par les autres professionnels de santé

NOM PRÉNOM SPÉCIALITÉ	DATE (jour, mois)	
-----	_ _ _ _ _ _	-----
-----	_ _ _ _ _ _	-----
-----	_ _ _ _ _ _	-----
-----	_ _ _ _ _ _	-----
-----	_ _ _ _ _ _	-----
-----	_ _ _ _ _ _	-----
-----	_ _ _ _ _ _	-----

COMMENTAIRE

SIGNATURE
OU CACHET

COMMENTAIRE	SIGNATURE OU CACHET
<hr/> <hr/>	

Le bilan éducationnel par l'infirmier(e)

Il est réalisé à l'issue des premières séances de surveillance.

LE PATIENT		
Sait reconnaître les signes d'alerte / fragilité	<input type="checkbox"/> oui	<input type="checkbox"/> non
Connaît la conduite à tenir en cas d'aggravation	<input type="checkbox"/> oui	<input type="checkbox"/> non
Connaît les personnes à contacter si apparition d'un signe d'alerte	<input type="checkbox"/> oui	<input type="checkbox"/> non
Connaît et suit sans trop de difficulté les consignes hygiéno-diététiques	<input type="checkbox"/> oui	<input type="checkbox"/> non
Éprouve des difficultés à prendre ou à suivre son traitement	<input type="checkbox"/> oui	<input type="checkbox"/> non

Commentaires

Date: / /

Signature et cachet

Coordination entre le médecin généraliste et les autres professionnels du parcours de soins

NOM PRÉNOM SPÉCIALITÉ	DATE (jour, mois)	CONSTATATIONS MÉ AUTRES INFORMATIONS À (exemples : réhospi
-----	_ _ _ _	-----
-----	_ _ _ _	-----
-----	_ _ _ _	-----
-----	_ _ _ _	-----
-----	_ _ _ _	-----
-----	_ _ _ _	-----
-----	_ _ _ _	-----

généraliste / traitant

rs de soins

IONS MÉDICALES, IONS À COMMUNIQUER (éohospitalisation)	TRAITEMENT ET SON ADAPTATION	SIGNATURE OU CACHET

Coordination entre le médecin généraliste et les autres professionnels du parcours de soins

NOM PRÉNOM SPÉCIALITÉ	DATE (jour, mois)	CONSTATATIONS MÉ AUTRES INFORMATIONS À (exemples : réhospitalisation)
<hr/>	<div style="text-align: center;"> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> </div>	<hr/>
<hr/>	<div style="text-align: center;"> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> </div>	<hr/>
<hr/>	<div style="text-align: center;"> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> </div>	<hr/>
<hr/>	<div style="text-align: center;"> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> </div>	<hr/>
<hr/>	<div style="text-align: center;"> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> </div>	<hr/>
<hr/>	<div style="text-align: center;"> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> </div>	<hr/>
<hr/>	<div style="text-align: center;"> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> </div>	<hr/>

généraliste / traitant

rs de soins

IONS MÉDICALES, IONS À COMMUNIQUER (éohospitalisation)	TRAITEMENT ET SON ADAPTATION	SIGNATURE OU CACHET



L'Assurance Maladie en ligne

Sur ameli.fr :

- ▶ **Renseignez-vous sur vos droits et vos démarches** selon votre situation.
- ▶ **Informez-vous avec l'annuaire santé** sur les tarifs, horaires, spécialités et localisation des médecins et établissements de soins.
- ▶ **Connectez-vous à votre espace personnel.**
- ▶ **Accédez également à de l'information santé :** maux du quotidien, maladies chroniques, pathologies plus lourdes, offre de prévention de l'Assurance Maladie.

Je télécharge gratuitement l'appli ameli



- ▶ **Plus de renseignements au**

3646

Service 0,06 € / min
+ prix appel