

Suivi personnalisé gratuit pour prendre soin de votre cœur près de chez vous

Vous avez entre 30 et 60 ans et vous avez besoin d'un coup de pouce pour changer vos habitudes ? Parce que prendre soin de la santé de son cœur est important, les professionnels du programme Je t'aime mon cœur sont là pour vous aider !

Je t'aime mon cœur, qu'est-ce que c'est ?

Je t'aime mon cœur est un programme de prévention des risques cardio-vasculaires financé par l'Agence Régionale de Santé Lorraine et le Régime Local d'Assurance Maladie d'Alsace-Moselle. Ce programme est développé en partenariat avec votre médecin généraliste et vous aide à faire le point sur votre risque cardio-vasculaire et à lutter contre ces facteurs de risque.

Un ensemble de professionnels vous accompagne (diététiciens, psychologues, tabacologues, enseignants en activité physique adaptée), gratuitement, pour élaborer avec vous un programme personnalisé de diminution des risques cardio-vasculaires.

Ils rythment leur cœur



Souffler sans fumer



Ils prennent leur santé à cœur



Je t'aime mon cœur, est-ce fait pour moi ?

Entre 30 et 60 ans c'est l'âge idéal pour se questionner sur ce que l'on fait de bien pour sa santé et, éventuellement, modifier des habitudes qui peuvent la mettre en danger. C'est pour cela que votre médecin vous a parlé du programme Je t'aime mon cœur.

Je t'aime mon cœur

Contactez-nous gratuitement

N°Vert 0 800 150 450

Pour plus d'infos, consultez notre site Internet www.jetaimemoncoeur.fr

Un rendez-vous avec une infirmière vous sera proposé. Ensemble, vous élaborerez votre projet santé



Fiche repérage RCV



30 à 60 ans

Possibilité d'inclure des patients jusqu'à 65 ans

Si > 60 ans, justifiez l'inclusion

.....

.....

Docteur :

Spécialité :

Adresse :

Tél. :

Fax :

E mail :

Souhaite faire profiter d'un programme de réduction des risques cardio-vasculaires :

M., Mme, Mlle :

Prénom :

Date de naissance :

Adresse :

Tél. :

E mail :

Traitement actuel :

Autres pathologies à signaler ?

.....

.....

Facteurs de Risques

1) **Antécédents familiaux :** oui non
Précisions éventuelles :

2) **Antécédents personnels Cardio-vasculaires :**
Précisions :

3) **HTA** depuis :
Traitée depuis :

4) **Diabète** depuis :
Si oui : type I ou type II
1gr/l < glycémie < 1.27 gr/l depuis :

5) **Tabac** depuis :
Sevré depuis :

6) **Dyslipidémie** depuis :
Traitée depuis :
LDL > à l'objectif HAS
HDL < 0.40 gr/l
Triglycérides > 1.5 gr/l

7) **Statut pondéral**
Poids : Taille :
IMC
Obésité abdominale
(Homme > 94 cm et femme > 80 cm)

8) **Activité Physique***
Au cours de la semaine passée, **combien de jours** avez-vous fait au moins 30 min d'activité physique ? (celle-ci doit être suffisante pour vous faire respirer plus fort que normalement)

*Cela peut inclure le sport, l'exercice et la marche rapide ou le vélo pour les loisirs ou pour vous déplacer, sans inclure les travaux ménagers ou l'activité physique qui peut faire partie de votre travail.

<input type="checkbox"/> 0 jour	Niveau d'activité insuffisant	<input type="checkbox"/> 5 jours	Niveau d'activité suffisant
<input type="checkbox"/> 1 jour		<input type="checkbox"/> 6 jours	
<input type="checkbox"/> 2 jours		<input type="checkbox"/> 7 jours	
<input type="checkbox"/> 3 jours			
<input type="checkbox"/> 4 jours			

9) **Régime Alimentaire :**
Alimentation déséquilibrée

10) **Stress :**

Nombre de facteurs de risque totaux

Nombre de facteurs de risques modifiables