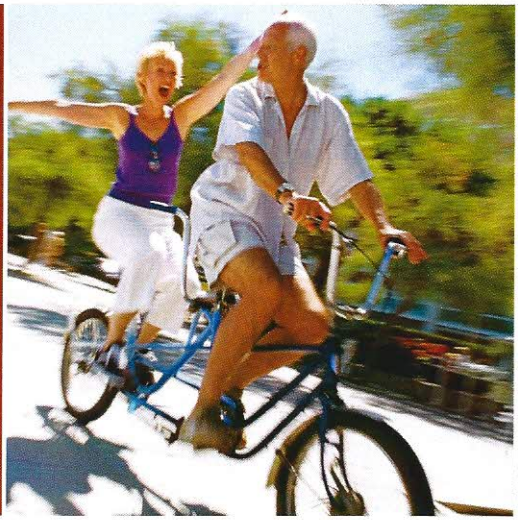


CARDINAL en 3 repères

Un éventail de remis pratiques destinés à vos patients hypertendus et/ou diabétiques

NOVARTIS
PHARMACEUTICALS

CARDINAL

Novartis et CARDINAL : vos partenaires dans l'accompagnement des patients hypertendus et/ou diabétiques

Pratiquer régulièrement une activité physique, même modérée, et **adopter une alimentation saine et équilibrée** sont des **principes essentiels** de la prise en charge des **patients hypertendus et/ou diabétiques.** [1,2]

La difficulté de modifier l'hygiène de vie de ces patients impose une **approche personnalisée**, proposant des **solutions concrètes** prenant en compte leurs habitudes de vie, leur motivation, leurs goûts.

En tant que pharmacien, vous êtes un **acteur clé** de la prise en charge de ces patients et votre rôle de **conseil est primordial.**

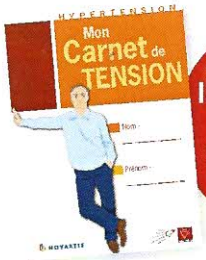
C'est pourquoi Novartis s'engage à vos côtés en mettant à votre disposition la **démarche CARDINAL.** Cette démarche a pour objectif de vous aider à **prendre en charge et encourager les patients** à adopter une **bonne hygiène de vie.**

1. Mancia G, de Backer G, Dominiczak A *et al.* Recommandations ESH 2007- Pour la prise en charge de l'hypertension artérielle. Journal of Hypertension 2007 ; 25 : 1105-87.
2. HAS, ANSM. Stratégie médicamenteuse du contrôle glycémique du diabète de type 2. Recommandations 2013. http://www.has-sante.fr

NOVARTIS PHARMACEUTICALS

bon de commande en dernière page

CARDINAL
3 repères au service de vos patients



INFORMATION SUR LA PATHOLOGIE

ACTIVITÉ PHYSIQUE

RÈGLES DIÉTÉTIQUES

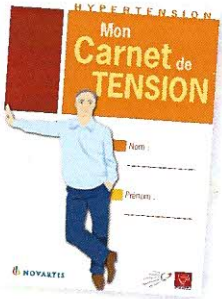
Nous vous invitons à commander ces remis Cardinal, pour les remettre à vos patients hypertendus et/ou diabétiques.

bon de commande en dernière page

CARDINAL

« Je comprends ma pathologie au travers de mon carnet de tension »

Guide d'aide à l'automesure tensionnelle
Brochure 28 pages



Pour les **patients qui doivent pratiquer l'automesure tensionnelle,** ce guide les aidera à comprendre ce qu'est l'hypertension artérielle et pourquoi l'automesure tensionnelle leur a été prescrite.

Il les guide dans le **choix de l'appareil,** les **modalités de réalisation des mesures** (quand, comment) et les invite également à remplir **un relevé d'automesure** pour **contrôler leur pression artérielle.**

Il existe une **liste ANSM des appareils recommandées pour l'automesure tensionnelle.** Si votre patient souhaite acheter un appareil d'automesure, il doit le choisir dans cette liste.

En pratique, au comptoir

Votre médecin vous a-t-il conseillé de prendre régulièrement votre pression artérielle à votre domicile ?

Le fait de mesurer soi-même sa pression artérielle est appelé automesure tensionnelle

Elle aide votre médecin à confirmer si vous êtes hypertendu ou non , et à évaluer l'efficacité de votre traitement éventuel contre l'hypertension artérielle.

Je vous propose ce remis qui vous guidera dans la réalisation de vos mesures au quotidien et vous permettra de noter vos relevés tensionnels pour en discuter avec votre médecin.

NOVARTIS
PHARMACEUTICALS

bon de commande en dernière page

Information sur la pathologie

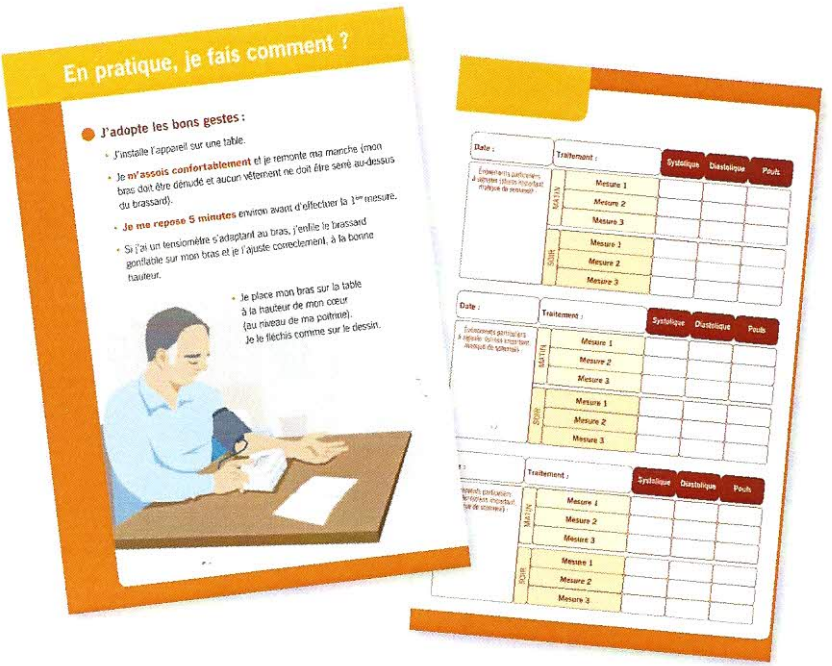
A quel moment appliquer

LA RÈGLE DES 3

3 mesures le matin, au lever avant de prendre vos médicaments (en position assise)

3 mesures le soir, avant de vous coucher (en position assise)

3 jours de suite (en période d'activité normale)



En pratique, je fais comment ?

J'adopte les bons gestes :

- J'installe l'appareil sur une table.
- Je **m'assois confortablement** et je remonte ma manche (mon bras doit être dénudé et aucun vêtement ne doit être serré au-dessus du brassard).
- **Je me repose 5 minutes** environ avant d'effectuer la 1ère mesure.
- Si j'ai un tensiomètre s'adaptant au bras, j'enfile le brassard gonflable sur mon bras et je l'ajuste correctement, à la bonne hauteur.
- Je place mon bras sur la table à la hauteur de mon cœur (au niveau de ma poitrine). Je le fléchis comme sur le dessin.

Date :	Traitement :		Systolique	Diastolique	Pouls
Commentaires particuliers à signaler (stress important, malaise, ...)	MATIN	Mesure 1			
		Mesure 2			
		Mesure 3			
	SOIR	Mesure 1			
		Mesure 2			
		Mesure 3			

Date :	Traitement :		Systolique	Diastolique	Pouls
Commentaires particuliers à signaler (stress important, malaise, ...)	MATIN	Mesure 1			
		Mesure 2			
		Mesure 3			
	SOIR	Mesure 1			
		Mesure 2			
		Mesure 3			

Date :	Traitement :		Systolique	Diastolique	Pouls
Commentaires particuliers à signaler (stress important, malaise, ...)	MATIN	Mesure 1			
		Mesure 2			
		Mesure 3			
	SOIR	Mesure 1			
		Mesure 2			
		Mesure 3			

bon de commande en dernière page

CARDINAL

« Je mets l'activité physique au cœur de mon quotidien »

Guide d'aide à la reprise d'une activité physique
Brochure 12 pages

Cette brochure est destinée à accompagner vos patients dans la reprise d'**une activité physique** en fonction de leur profil : hypertendus, diabétiques de type 2 ou âgés.

Ils y trouveront des propositions, des **conseils** et des **astuces** pour leur permettre de reprendre l'exercice physique en **3 étapes simples** tout en respectant **leur mode de vie et leurs envies.**

En pratique, au comptoir

Votre médecin vous a sûrement conseillé de pratiquer une activité physique régulière dans le cadre de votre traitement.

En effet l'activité physique même d'intensité modérée a des effets bénéfiques démontrés. Elle permet de faire baisser votre tension et/ou participe au contrôle de votre diabète [1,2,3]

Pour vous aider, je vous propose ce remis explicatif dans lequel vous trouverez des conseils personnalisés pour vous accompagner dans la pratique d'une activité physique

Nous pourrons faire le point ensemble sur ce sujet à chacune de vos visites et n'oubliez pas de demander avis à votre médecin.

NOVARTIS
PHARMACEUTICALS

bon de commande en dernière page

A chaque patient, des objectifs personnalisés

Suis-je dans le bon rythme ?

Pour un bénéfice optimal, il est recommandé de faire de l'**exercice physique de 30 à 45 minutes 3 fois par semaine.**

L'intensité de cet exercice dépend de votre âge et de votre fréquence cardiaque maximale théorique, **calculée par : 220 - votre âge en années.**

L'effort doit être compris entre **60 et 85 % de cette valeur.**

Facile ! *Vous avez 53 ans : votre fréquence cardiaque maximale est de : 220 - 53 = 167 pulsations/min. Pendant l'effort, votre pouls (pris au poignet ou au cou) doit être compris entre 100 et 142 pulsations/min.*

Travail et sport : pas incompatibles !

Vous travaillez beaucoup et vous vous demandez comment trouver un moment pour faire du sport ? Questionnez vos collègues, vous verrez que certains d'entre eux pratiquent un **sport en semaine**, et seront heureux de vous faire partager leur motivation. Les comités d'entreprise proposent souvent des accords avec des **salles de sport**, renseignez-vous.

1. Mancia M, de Backer G, Dominiczak A *et al.* Recommandations ESH 2007-Pour la prise en charge de l'hypertension artérielle. Journal of Hypertension 2007 ; 25 : 1105-87.
2. Duclos M, *et al.* Activité physique et diabète de type 2. Médecine des maladies métaboliques 2009;3:31-38.
3. INSERM - Expertise collective. Activité physique - Contextes et effets sur la santé. Edition INSERM 2008. www.inserm.fr

bon de commande en dernière page

CARDINAL

« Pour me rappeler les bons ingrédients, je pense à ma main! »

Fiche pour aider à se rappeler les principes d'une alimentation équilibrée - Fiche Recto/Verso

Un moyen visuel simple et efficace pour **aider tous vos patients diabétiques et/ou hypertendus** à se **rappeler les bons ingrédients** à consommer chaque jour...

....et **connaître les quantités** de viande, de poisson, de beurre ou de fromage à ne pas dépasser au quotidien, **sans avoir à les peser, simplement à l'aide de la main.**

En pratique, au comptoir

Votre médecin vous a sûrement parlé du rôle bénéfique d'une alimentation équilibrée au quotidien dans le traitement de votre diabète et de votre hypertension

Il est souvent difficile de se souvenir quels sont les aliments à privilégier, ceux à éviter et en quelle quantité les consommer.

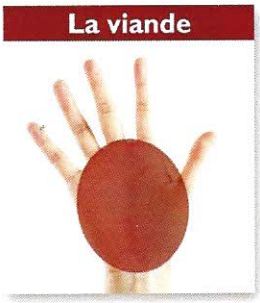
Pour vous aider au quotidien, je vous propose cette fiche qui vous donne des repères simples et pratiques pour vous rappeler les aliments à choisir et les quantités à consommer sans avoir à les peser, simplement à l'aide de votre main.

NOVARTIS
PHARMACEUTICALS

bon de commande en dernière page

Repères diététiques

La viande



La taille de la viande
= la surface de la paume
de la main du
consommateur.

Le beurre
ajouté
= la pulpe
de l'index.

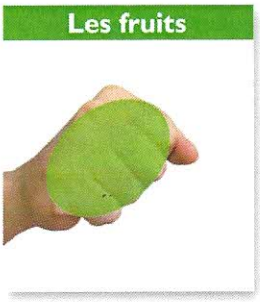
Le beurre

Le poisson

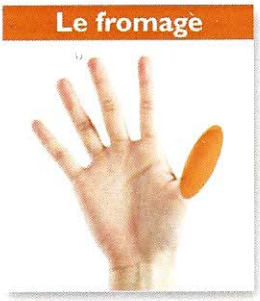
La taille du
poisson
= la surface
de la main,
doigts joints.

l'unité de
référence pour
les fruits
= Le poing fermé
(soit l'équivalent
d'une petite
poignée).

Les fruits



Le fromage



La portion
de fromage
= la taille
du pouce.

bon de commande en dernière page

CARDINAL

Notes

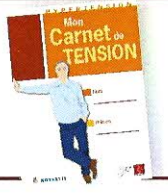
NOVARTIS
PHARMACEUTICALS

bon de commande en dernière page

CARDINAL

BON DE COMMANDE

Vous pouvez dès à présent commander des exemplaires de ces remis, en nous retournant ce bon de commande (pré-rempli et pré-affranchi) en ayant pris soin d'y indiquer la quantité souhaitée pour chacun d'eux. Commande possible, limitée à 50 exemplaires par professionnel de santé.

Titre du remis	Quantité (nombre d'exemplaires)	
« Je mets l'activité physique au cœur de mon quotidien » code : A05196	30 ex ☐	50 ex ☐
« Pour se rappeler les bons ingrédients, pensez à vos doigts ! » Format ordonnancier code : V120565	3 ex ☐	5 ex ☐
 « Carnet de tension » code : V06197	30 ex ☐	50 ex ☐

Merci de nous retourner ce bon de commande avant le 31 décembre 2013

13M01 - 0000290

B05132 - Mai 2013

ECOPLI

M 20 g
valable jusqu'au
31/12/2013

T

ACTIMAIL
AUTORISATION 81135
77209 MARNE LA VALLEE CEDEX 1

B05132 - Mai 2013

bon de commande en dernière page

CARDINAL