

## Modalités du programme de réadaptation

Le programme se décline en cycles de 20 séances collectives à raison de 4 jours par semaines, le mercredi étant laissé à votre disposition pour vos démarches personnelles ou professionnelles mais aussi pour un temps de repos.

➔ Un bilan d'entrée sera réalisé afin de mieux faire connaissance. Vous serez vu en consultation par l'infirmier(e) et la diététicienne, pour connaître votre passé médical, vos habitudes de vie et vos attentes concernant la réadaptation. Vous bénéficierez d'une épreuve d'effort afin d'apprécier votre état cardiaque et vos aptitudes à l'effort.

➔ Le bilan décrit précédemment nous permettra de déterminer un programme personnel et adapté à votre état cardiaque et à vos capacités. Ainsi votre programme comportera :

- De l'activité physique adaptée à votre pathologie et à votre âge avec de la gymnastique, des entraînements en endurance, des marches en extérieurs (encadrées et surveillées), et de la relaxation.
- Des séances d'information
- De l'éducation thérapeutique et des mesures de prévention
- Une prise en charge nutritionnelle
- Une aide psychologique au besoin
- Une aide au sevrage tabagique si besoin

➔ La journée démarre à 9h15 et se termine à 16h00. Une pause déjeuner aura lieu vers 12h30, l'organisation et la prise en charge est assurée par l'établissement. Toutes sorties à l'extérieur de l'enceinte de l'établissement pendant la pause déjeuner n'est pas autorisées.

➔ Il vous est recommandé de vous équiper d'une tenue, d'une serviette et de chaussures confortables pour l'activité sportive.

➔ N'oubliez pas de vous munir de vos traitements personnels ainsi que de votre ordonnance, bilans sanguins et de vos carnets de suivi si vous en possédez.

### Votre satisfaction :

➔ Toute l'équipe de réadaptation cardiaque est à votre écoute pour répondre à vos interrogations et remarques. Un questionnaire de satisfaction vous sera remis en fin de programme.



## SOINS DE SUITE ET DE READAPTATION CARDIAQUE DU CENTRE HOSPITALIER DU HAUT ANJOU

1, quai Georges Lefèvre  
Service de cardiologie - 2ème étage  
53200 CHATEAU GONTIER  
02-43-09-33-85 (SECRETARIAT) / 02-43-09-33-83 (INFIRMIERS)

# La réadaptation cardiaque

## POURQUOI ?

Elle est définie par l'OMS comme « l'ensemble des activités requises pour influencer favorablement l'évolution de la maladie, ainsi que pour assurer aux patients les meilleures conditions physiques, mentales et sociales, afin qu'ils puissent, par leurs propres efforts, préserver ou retrouver une place aussi normale que possible dans la communauté».

La réadaptation est une convalescence active. Notre rôle est de vous aider à :

- Votre remise en forme physique, diminution du handicap cardiaque (angine de poitrine, essoufflement...)
- Prendre conscience de vos possibilités physiques et limites à l'effort en fonction de votre état cardiaque
- Mieux connaître votre pathologie
- Etablir les bases d'un nouveau mode de vie
- Dédramatiser la maladie, au besoin avec l'aide d'un psychologue
- Envisager les possibilités de reprise du travail le cas échéant

## POUR QUI ?



La réadaptation s'adresse aux :

- Convalescents d'infarctus du myocarde
- Convalescents de chirurgie cardiaque

Et d'une façon générale pour toute affection cardiaque nécessitant une convalescence active.

## Pour une réadaptation cardiaque efficace

Votre engagement personnel est indispensable pour la réussite de votre remise en forme physique et morale. La réadaptation est une prise en charge globale ayant pour objectifs :

- La reprise d'activité physique, avec l'apprentissage des sensations à l'effort et des paramètres de sécurité.
- La connaissance de votre maladie et de son traitement.
- L'acquisition de nouvelles habitudes de vie.

# Modalités d'admission

L'admission dans le service de soins de suite et de réadaptation cardiaque nécessite :

- Une demande de l'équipe médicale qui vous a suivi lors de votre hospitalisation, de votre cardiologue ou de votre médecin traitant ;
- L'étude de votre dossier médical par les médecins du service de soins de suite et de réadaptation cardiaque.

L'hospitalisation nécessite certaines formalités indispensables à la prise en charge des frais d'hospitalisation par les Caisses de Sécurité Sociale et les Organismes de Mutuelle. Dans tous les cas, il vous sera demandé de vous présenter au Bureau des admissions (situés au rez de chaussée) au début du programme, pour les formalités administratives.

## Modalités de prise en charge des transports

Le choix du mode de transport relève d'une prescription médicale ; dès que votre état de santé le permet, nous vous incitons à utiliser votre véhicule personnel. Lorsque votre état de santé contre-indique la conduite automobile, nous vous prescrivons un transport en VSL ou taxi.

## L'équipe de réadaptation

2 cardiologues :

- Docteur Pierre LUCAS-CHAUVELON
- Docteur Anthony MERCIER

Cadre de santé : Christine CROSNIER

Des infirmiers :

- Sophie BERTHELOT
- Sophie CHARTIER
- Marie LEDAUPHIN
- Aurélie LIVENAIS

Un Enseignant en activités physiques adaptées :

- Gaël PRODEAU

Une diététicienne :

- Camille VENTROU

Une Secrétaire :

- Géraldine MEIGNAN

Autres intervenants : une psychologue, une infirmière de diabétologie, une infirmière d'addictologie, un infirmier anesthésiste.

