



Revalidation cardiaque



Sint-Maria Halle
ALGEMEEN ZIEKENHUIS

SOMMAIRE

QU'EST-CE QUE LA REVALIDATION CARDIAQUE ?	3
---	---

LE PROGRAMME DE REVALIDATION	3
------------------------------	---

Entraînement physique	4
-----------------------	---

Qu'apportez-vous à la séance d'entraînement ?	5
---	---

Qu'est-ce qui se trouve déjà dans la salle d'entraînement ?	5
---	---

Personne de contact	5
---------------------	---

Lieu de la thérapie par l'exercice	5
------------------------------------	---

Sessions d'information	5
------------------------	---

Accompagnement psychologique	6
------------------------------	---

Accompagnement social	6
-----------------------	---

Conseils nutritionnels	6
------------------------	---

COÛT	7
------	---

Frais de déplacement	7
----------------------	---



QU'EST-CE QUE LA REVALIDATION CARDIAQUE ?

Jusque dans les années 1960, les personnes souffrant de maladies cardiaques étaient condamnées à une vie passive. Il leur était conseillé de faire le moins d'efforts physiques possible. Toutefois, au cours des dernières décennies, des études ont montré qu'un programme de revalidation adapté était le meilleur moyen d'éviter les rechutes. La revalidation cardiaque s'adresse à toute personne, jeune ou âgée, souffrant d'une maladie cardiaque ou ayant récemment subi une opération du cœur.

En cas de maladie cardiaque, de nombreuses personnes se posent des questions. Que peut-on et qu'a-t-on le droit de faire ? N'est-ce pas dangereux et qu'en est-il de mon emploi ? Il se peut que vous vous sentiez agité, irritable ou facilement émotif. La revalidation cardiaque vous aide à récupérer. Vous allez travailler à votre rétablissement physique, mais il est tout aussi important de travailler à votre confiance en vous et votre vitalité, afin de pouvoir reprendre le fil de votre vie. La revalidation est quelque chose que vous devez faire avec d'autres, à la fois avec d'autres patients et avec une équipe de revalidation. Pour ce faire, une équipe spécialisée en revalidation cardiaque est à votre service.

LE PROGRAMME DE REVALIDATION

- 45 séances d'entraînement (à effectuer dans les 6 mois suivant l'hospitalisation)
- des conseils individuels dispensés par le médecin revalidateur, le kinésithérapeute, l'assistant social, le diététicien, le psychologue et l'ergothérapeute

Entraînement physique

Pour savoir ce que vous pouvez encore faire physiquement et ce que vous avez encore le droit de faire, pour vous remettre en forme ou pour retrouver votre confiance en vous, vous suivez le programme d'entraînement. Vous vous rendez à la salle de revalidation trois fois par semaine, pour faire de l'exercice en groupes de huit personnes maximum, sous la supervision d'un kinésithérapeute, sur différents équipements (tapis roulant, vélo, etc.).

Ces séances ont lieu les lundis, mercredis et vendredis, le matin ou l'après-midi. Chaque séance d'entraînement dure environ une heure. Pendant les exercices, votre fréquence cardiaque est surveillée en permanence, ce qui permet de déterminer individuellement si l'exercice est assez contraignant ou trop contraignant. Le programme d'entraînement comprend un maximum de 45 séances. À la fin de la revalidation, un autre test sur vélo est effectué, afin que le médecin revalidateur et les kinésithérapeutes puissent évaluer les progrès accomplis.

Accompagnement médical

Ce programme de revalidation est placé sous le contrôle médical des docteurs Sofie Brouwers et Sofie Cuypers.

Contact

secrétariat de cardiologie | 02 363 66 08

Objectif des exercices

- l'amélioration de la condition physique
- la récupération de la confiance en soi
- l'augmentation du niveau d'effort

Pour atteindre cet objectif, il est nécessaire d'être assidu. Une absence doit être communiquée verbalement ou par téléphone au kinésithérapeute dans la salle de revalidation.

Qu'apportez-vous à la séance d'entraînement ?

- des chaussures et vêtements de sport
- un essuie-main

Qu'est-ce qui se trouve déjà dans la salle d'entraînement ?

- N'oubliez pas d'apporter une gourde que vous pourrez remplir, car une fontaine à eau est disponible.
- Des casiers sont disponibles pour ranger vos affaires.

Personne de contact

- secrétariat de cardiologie | 02 363 66 08
- pour les annulations et les questions
Fee Waveryns | kinésithérapeute | 02 363 62 58

Lieu de la thérapie par l'exercice

- bloc C | 1^{er} étage
- La salle d'exercice est située dans un service fermé. À la porte d'entrée, il y a une sonnerie pour la revalidation cardiaque, à laquelle vous pouvez sonner.

Sessions d'information

Au cours de ces réunions, les différents membres de l'équipe de revalidation fournissent des informations sur divers aspects des maladies cardiaques. Votre partenaire est également invité(e) à venir écouter avec vous. Ces sessions d'information sont organisées trois fois par an et sont gratuites. Vous recevrez une invitation à cet effet.

Accompagnement psychologique

Au cours de la revalidation, vous pouvez être invité à rencontrer le psychologue. Les thèmes qui peuvent être abordés sont les suivants : le sevrage tabagique, la gestion du stress, le traitement des pensées et des sentiments liés aux maladies cardiaques ou à la chirurgie cardiaque. Dans cette optique, il est important de bien remplir le questionnaire qui vous est remis au début de la revalidation. Vous pouvez également prendre vous-même rendez-vous pour un entretien.

Personne de contact

Ellen Van Den Bosch | 02 363 61 96

Accompagnement social

Vous pouvez toujours vous adresser à l'assistante sociale pour remplir les formulaires et les attestations de mutualité, d'assurance, etc. La reprise du travail est discutée avec elle et suivie en concertation avec un médecin revalidateur.

Personne de contact

Els Smulders | 02 363 61 79

Conseils nutritionnels

Si le médecin de revalidation l'estime nécessaire pour mieux contrôler vos facteurs de risque, il est possible (parfois nécessaire) qu'il vous oriente vers le diététicien. Cela peut être lié au cholestérol, à l'obésité, à l'hypertension artérielle, au diabète, etc. Vous pouvez également prendre rendez-vous vous-même pour des conseils ou un suivi plus approfondi.

Personne de contact

Nele De Bilde | 02 363 63 56

COÛT

Une demande de remboursement des frais de revalidation doit être introduite auprès de la mutualité. Le centre de revalidation s'en charge pendant votre hospitalisation. Le médecin-conseil de votre mutualité approuvera la revalidation cardiaque pour une période de 6 mois à compter de la date de sortie de l'hôpital.

Le montant de la franchise que vous devez payer vous-même par séance d'entraînement dépend de votre statut auprès de la mutualité. Pour un remboursement normal, le coût est de 3,50 € par séance.

Frais de déplacement

Certaines mutuelles participent aux frais de transport vers et depuis le centre de revalidation. Après la dernière séance d'entraînement, vous pouvez retirer le certificat auprès du secrétariat de cardiologie. Vous pouvez ensuite soumettre ce document à votre mutuelle.

Le parking de l'hôpital offre un tarif réduit de 2,50 €. Ces tickets de parking vous seront remis, si vous le souhaitez, au début du programme.

Nous vous souhaitons par avance bonne chance pour votre revalidation cardiaque !

Dans cette brochure, nous souhaitons vous expliquer le soutien que nous offrons à l'AZ Sint-Maria dans le cadre de la revalidation cardiaque. Si vous avez encore des questions après avoir lu cette brochure, n'hésitez pas à nous les poser.

SERVICE DE CARDIOLOGIE

tél. 02 363 66 08



Sint-Maria Halle

ALGEMEEN ZIEKENHUIS

Algemeen Ziekenhuis Sint-Maria vzw
N° d'entr. 0467.967.491

Ziekenhuislaan 100 | 1500 Halle
Tél. +32 (0)2 363 12 11 | fax +32 (0)2 363 12 10
www.sintmaria.be