



READAPTATION CARDIAQUE



BROCHURE D'INFORMATION

Unité de CARDIOLOGIE

Centre hospitalier Pierre Oudot

30 Avenue Médipôle, 38300, BOURGOIN-JALLIEU

Téléphone du standard : 04 69 15 70 00

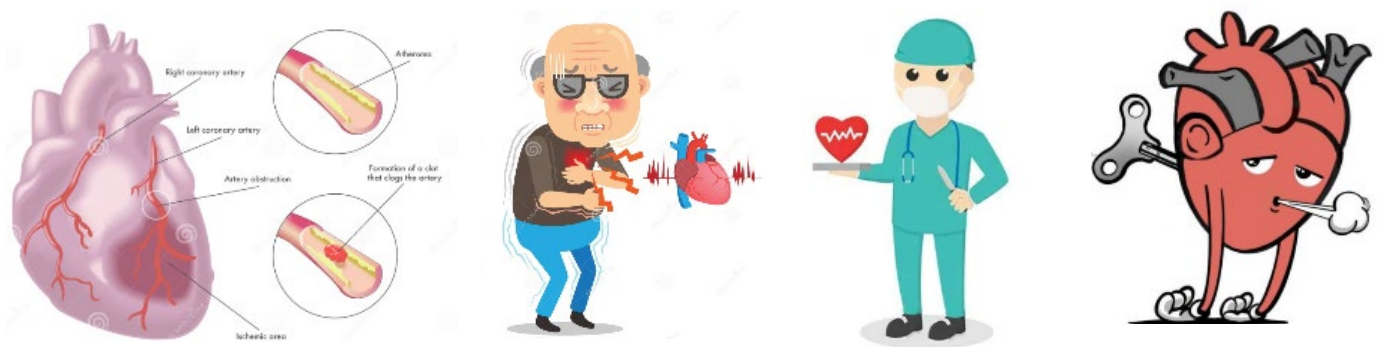
Secrétariat de cardiologie : 04 69 15 73 28

Site internet : <https://www.ch-bourgoin.fr>



QU'EST CE QUE LA REEDUCATION CARDIAQUE ?

La rééducation cardiaque est une prise en charge médicale complète destinée aux personnes ayant souffert d'une maladie cardiovasculaire (infarctus, chirurgie cardiaque, insuffisance cardiaque, troubles du rythme...) ou présentant des facteurs de risque importants.

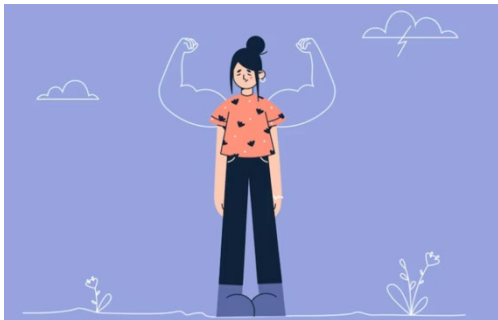


Elle se déroule sous la supervision d'une équipe spécialisée composée de médecins, kinésithérapeutes, infirmiers, éducateurs médico-sportifs et professionnels de santé. Le programme associe une reprise progressive et sécurisée de l'activité physique, un suivi médical personnalisé et une éducation thérapeutique.



L'objectif principal est :

- ♥ d'aider le patient à retrouver une meilleure condition physique,
- ♥ de comprendre sa maladie
- ♥ d'adopter des habitudes de vie favorables à la santé du cœur.
- ♥ de reprendre confiance
- ♥ de réduire le risque de récurrence
- ♥ de retrouver une vie active et sécurisée



HEALTHY LIFESTYLE

QUEL SERA VOTRE PARCOURS ?

1. Consultation d'inclusion avec le cardiologue

Le parcours débute par une visite médicale auprès du cardiologue. Cette consultation permet d'évaluer l'état de santé, de réaliser les examens nécessaires et de définir un programme de rééducation personnalisé.



2. Réadaptation physique encadrée

Le patient participe à des séances d'activité physique adaptée, encadrées par des professionnels spécialisés. Les exercices sont progressifs et individualisés, visant à améliorer l'endurance, la force musculaire et la confiance dans l'effort.



3. Consultations diététiques personnalisées

Des rendez-vous avec une diététicienne permettent de mettre en place une alimentation équilibrée, adaptée à la santé cardiovasculaire, tout en tenant compte des habitudes et des besoins de chacun.



4. Ateliers d'éducation thérapeutique

Des ateliers collectifs ou individuels sont proposés pour mieux comprendre la maladie cardiaque, les traitements et les facteurs de risque. Ils permettent d'apprendre à adopter un mode de vie favorable à la santé du cœur et de devenir acteur de sa prise en charge.



5. Accompagnement psychologique

Un suivi psychologique est proposé afin d'aider le patient à gérer les aspects émotionnels liés à la maladie, réduire le stress et favoriser un mieux-être global tout au long de la rééducation.



VOTRE PROGRAMME EN AMBULATOIRE

Vous venez au centre plusieurs fois par semaine (2 à 3 fois/sem) pour participer à des séances encadrées par une équipe spécialisée.

Chaque séance comprend généralement :



échauffement



exercices cardiovasculaires (vélo, tapis, marche)



renforcement musculaire



récupération et relaxation

Votre activité est surveillée et adaptée à vos capacités.

EQUIPEMENT NECESSAIRE :

**-un vêtement ample de type survêtement et des chaussures de sport
propres**

-un grand drap de bain



-un cadenas pour le vestiaire



-une bouteille d'eau



CONSIGNES A RESPECTER :



1. Respecter les médicaments prescrits.

2. Sevrer le tabac.



3. Perdre du poids si nécessaire.



4. Pratiquer une activité physique régulière pendant le temps de la rééducation puis poursuivre par la suite.



5. Lutter contre l'hypertension

6. Lutter contre le diabète



7. Lutter contre le cholestérol



LES ATELIERS D'EDUCATION THERAPEUTIQUE

Bouger pour sa
santé

Ma vie quotidienne et
les signes d'alerte de
ma pathologie

Comprendre ses
traitements

Ma vie quotidienne
avec mon problème
cardiaque

Une bonne
assiette pour mon
cœur

Questions-réponses
sur les défibrillateurs
et les pacemakers



INTERVENANTS DANS LE PARCOURS :

Responsable de l'unité : Dr TAYLOR



Médecins et Pharmaciens :

Dr SALAMANT

Dr RAYNAUD

Dr TCHINA

Dr SOGORB

Dr SIMWETARE

Dr DJANTIO

Dr MAGALDI

Dr DAGORN

Dr DANIEL

Dr PONT



Cadre de santé : Mme DE GROOTE



IDE de consultation : Catherine, Sonia, Claire, Isabelle, Audrey

Les Kinésithérapeutes et le préparateur physique



La psychologue et la diététicienne



COORDONNEES DU SERVICE :

Téléphone : 04 69 15 71 62

E mail : chpo-sec.reeducationcardiaque@ghnd.fr

HORAIRES d'OUVERTURE :

Lundi : De 08h10 à 12h30

Mardi : De 08h10 à 16h30

Mercredi : De 08h10 à 12h30

Jeudi : De 08h10 à 16h30

Vendredi : De 08h10 à 12h30

