

# Centre Hospitalier de Valenciennes

## Pôle Soins de Suite et de Réadaptation

Livret d'accueil de réadaptation cardiaque



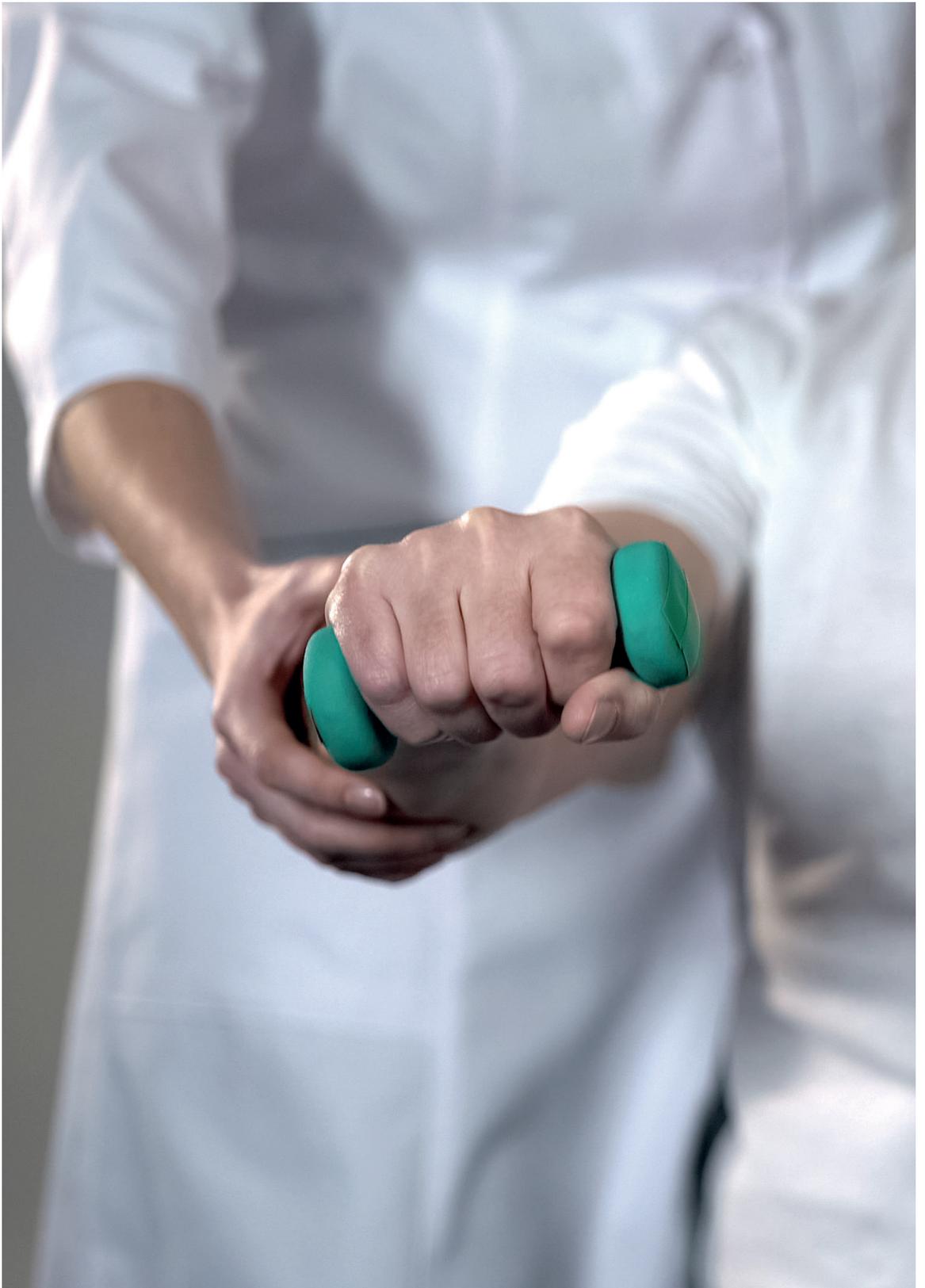
*Rendez-vous à  
l'Institut Jean-Stabinski*



**Votre sécurité, notre priorité.**



CENTRE HOSPITALIER  
DE VALENCIENNES





## La réadaptation cardiaque, c'est quoi ?

**La réadaptation cardiaque est une convalescence active qui permet :**

- ♥ une remise en forme physique,
- ♥ une prise de conscience des limites de l'effort et des possibilités physiques en fonction de son état cardiaque
- ♥ un apprentissage des mesures de prévention secondaire pour éviter les récives : diététique, sevrage tabagique, gestion du stress
- ♥ une meilleure connaissance de sa maladie afin de pouvoir apprendre à vivre avec celle-ci en modifiant ses habitudes de vie de façon progressive
- ♥ une discussion sur les possibilités de reprise du travail



### **A qui s'adresse la réadaptation cardiaque ?**

La réadaptation cardiaque est réservée aux personnes qui ont bénéficié d'une chirurgie cardiaque, qui souffrent d'insuffisance cardiaque ou qui ont fait un infarctus du myocarde et dont l'état clinique est stabilisé après une hospitalisation complète.



### **En quoi consiste le réentraînement à l'effort ?**

**Le réentraînement à l'effort :**

- permet à l'organisme de reprendre sans danger une activité normale tout en soulageant le travail cardiaque
- réduit le risque d'un nouvel accident
- facilite la réinsertion sociale et professionnelle

Il débute par une épreuve d'effort qui permet tout à la fois de détecter d'éventuelles complications et de fixer un programme de réadaptation adapté à vos possibilités.

Ce programme comprend des séances de réentraînement menées de façon progressive sous surveillance médicale.



## L'équipe interdisciplinaire

Une équipe pluri-disciplinaire à votre service pour personnaliser et optimiser votre prise en charge



## Comment se déroule la réadaptation cardiaque ?

Le programme comprend **20 demi-journées** à un rythme de **2 à 3 séances** par semaine le matin ou l'après-midi. Vous serez intégré à un groupe de **10 patients** environ. À votre arrivée, un planning personnalisé vous sera remis afin de vous guider sur le déroulement du programme. Il vous sera proposé :

- ♥ des séances de vélo, tapis de marche...
- ♥ des séances de gymnastique
- ♥ des consultations médicales
- ♥ des séances d'éducation thérapeutique ou entretiens individuels
- ♥ des activités détentes (marche, gymnastique, relaxation)

Les conjoints peuvent participer aux séances d'éducation après accord de l'équipe.



Le réentraînement à l'effort est réalisé sous étroite surveillance médicale et paramédicale. Les risques encourus sont sans commune mesure avec le bénéfice escompté. Les incidents et accidents cardio-vasculaires sont très rares : troubles du rythme cardiaque, crise d'angine de poitrine...

L'équipe soignante est à votre disposition pour répondre à vos questions sur ce sujet.



## Le programme d'éducation thérapeutique

En parallèle de votre réentraînement à l'effort, un programme d'éducation thérapeutique est suivi. Il est composé des 4 étapes ci-après. Notre programme « Coeur et santé » est autorisé par l'Agence Régionale de Santé (A.R.S.) depuis 2011.

- 1 L'identification de vos besoins éducatifs en lien avec votre maladie
- 2 La mise en place, avec vous, d'objectifs à atteindre
- 3 La participation aux ateliers collectifs ou individuels (la connaissance de la maladie, les traitements, l'équilibre alimentaire, l'aide à l'arrêt du tabac, les bénéfices de l'activité physique....)
- 4 L'évaluation de l'atteinte de vos objectifs



## Les éléments indispensables aux séances de réadaptation

-  Votre nécessaire de toilette (serviette éponge, gant de toilette, gel douche)
-  Votre nécessaire de sport (short, tee-shirt, survêtement et chaussures de sport), il est impératif de porter des chaussettes pour les séances de gymnastique
-  Une grande serviette pour les séances de gymnastique
-  Une tenue de rechange
-  Vos lunettes de vue
-  Une tenue adaptée aux conditions climatiques pour les marches à l'extérieur

## **Votre engagement**

Votre engagement personnel et votre participation active sont des éléments essentiels de la réadaptation. En effet, il est impératif que vous participiez à l'ensemble des activités qui ont été programmées pour vous. Les activités de la réadaptation ne sont efficaces que si elles sont pratiquées suivant un programme **précis et régulier**.

**Acceptant librement et volontairement de participer au programme « Coeur et Santé », vous vous engagez à adhérer à quelques règles essentielles :**

-  présence obligatoire à toutes les séances sauf raison médicale
-  respect du règlement intérieur
-  respect des autres
-  respect des horaires.

## **Notre engagement**

Notre équipe s'engage à :

-  vous impliquer dans votre projet de soins
-  vous rendre acteur de votre santé
-  vous redonner goût à l'activité physique de manière adaptée

## **Votre dossier médical**

Votre dossier sera établi le jour de votre consultation de pré-admission. Vous devrez vous présenter préalablement à l'accueil de l'Institut Jean Stablinski le jour de la première séance avec votre carte vitale ou toute autre carte d'assurance obligatoire et la carte de votre mutuelle.

Afin d'assurer une prise en charge de qualité, nous vous conseillons d'apporter, lors de cette consultation de pré-admission, l'ensemble des documents médicaux en votre possession.



Votre carte  
d'assurance maladie



Votre dossier  
médical

## Vos frais d'hospitalisation

Une fois les formalités administratives accomplies, les frais d'hospitalisation sont totalement pris en charge par les organismes d'assurance maladie dont vous relevez.

Si vous ne bénéficiez d'aucune protection sociale, une assistante sociale pourra être rencontrée pour vous aider à compléter votre dossier d'aide sociale.

Concernant vos déplacements, vous pouvez bénéficier d'une compensation financière de l'assurance maladie si vous utilisez un moyen de transport personnel. Pour cela vous devez adresser à la caisse primaire d'assurance maladie :

- votre prescription médicale
- vos justificatifs de dépenses (ticket parking etc.)
- votre formulaire « État de frais - transport(s) pour motif médical » à télécharger sur [www.ameli.fr](http://www.ameli.fr).



*Si votre état de santé le justifie et sous certaines conditions, le médecin de Réadaptation Cardiaque pourra prescrire vos transports en ambulance.*

## La réadaptation cardiaque, et après ?

### L'objectif est de maintenir une activité physique régulière !

Pour se faire, nous vous suggérons différentes propositions pour vous accompagner :

-  la Maison Sport santé du Centre Hospitalier (La maison sport santé vous sera présentée durant votre séjour)
-  les clubs cœur et santé

L'équipe de réadaptation cardiaque reste à votre écoute (03.27.14.02.78).

L'équipe interdisciplinaire du service de réadaptation cardiaque vous souhaite un agréable séjour hospitalier et se tient à votre disposition pour tout renseignement complémentaire.



### Où nous trouver ?

Le service de réadaptation cardiaque se situe au 3<sup>ème</sup> étage de l'Institut Jean Stablinski

### Horaires :

du lundi au vendredi  
de 8h30 à 16h45 (hors jours fériés)

### Bureau Infirmier

03 27 14 02 78

Institut Jean-Stablinski  
Centre Hospitalier de Valenciennes  
Avenue Desandrouin - CS 50479  
59322 Valenciennes Cedex  
03. 27. 14. 33. 33 / [www.ch-valenciennes.fr](http://www.ch-valenciennes.fr)



CENTRE HOSPITALIER  
DE VALENCIENNES