



Département cardiovasculaire

CENTRE DE RÉADAPTATION POUR CARDIAQUES



Cliniques universitaires
SAINT-LUC
UCL BRUXELLES

BROCHURE
À L'ATTENTION DES PATIENTS
ET DE LEUR FAMILLE

**VOTRE RENDEZ-VOUS AU CENTRE DE RÉADAPTATION POUR CARDIAQUES
AURA LIEU LE :**

Jeudi : (au niveau -1, route 323)

Bonjour !

Vous entamez un programme de réadaptation cardiaque ambulatoire ?

Alors, cette brochure informative vous est destinée !

Elle abordera les points suivants :

- Qu'est ce que la réadaptation cardiaque ?
- Le rôle de chaque discipline dans l'équipe ;
- Informations pratiques.

Nous sommes toujours à votre entière disposition pour d'éventuelles questions.

Prompt rétablissement !

L'équipe pluridisciplinaire
du Centre de réadaptation pour cardiaques

Qu'est-ce que la réadaptation cardiaque ?

« La réadaptation cardiaque est l'ensemble des activités nécessaires pour assurer aux patients victimes de problèmes cardiaques une condition physique, mentale et sociale optimale, leur permettant d'occuper par leurs propres moyens une place aussi normale que possible dans la vie sociale »*.

Pourquoi la réadaptation cardiaque dans un centre ?

Lors de votre programme de réadaptation cardiaque, vous serez notamment entouré en premier lieu par votre **médecin traitant** et votre **cardiologue**, qui sont d'ailleurs, après vous-même, les premiers impliqués dans votre réadaptation ; ainsi que d'une **équipe pluridisciplinaire** compétente pour répondre aux objectifs poursuivis. Cette équipe est composée de médecins, d'assistants sociaux, de psychologues, de kinésithérapeutes et d'une secrétaire. Pour tout patient, l'équipe fait appel, à une diététicienne et, pour certains, à une ergothérapeute.

Le programme de réadaptation cardiaque a plusieurs objectifs :

- vous rendre une capacité physique optimale et vous permettre de reprendre confiance en vous. Ceci se fera au cours de **45 séances** réparties sur 6 mois à partir de l'épisode aigu ou de la signature du document de convention. Pour certains patients, le nombre de séances peut aller jusqu'à 90 séances réparties sur une période de 10 mois. La remise en condition physique se fera grâce à différentes techniques (aviron, tapis roulant, vélo, gymnastique, renforcement musculaire avec poids).
Votre programme est prévue du au
- vous permettre, grâce à un suivi psychologique, social et paramédical, de reprendre une vie la plus normale possible, d'accepter et de comprendre les conséquences d'un incident ou d'une opération cardiaque ;

* Définition de l'Organisation Mondiale de la Santé (1967).

- vous faire prendre conscience de vos propres facteurs de risques et de ce qui pourrait être modifié pour éviter les récurrences et/ou les complications ;
- vous permettre, à vous et à votre entourage, de recevoir une information adaptée à votre pathologie ;
- vous aider dans vos démarches auprès des services médico-sociaux et sociaux pouvant vous aider.

Date de la 1^{re} séance : le à 10:15.

À raison de :

- 5x/semaine ;
- 3x/semaine : LUNDI – MERCREDI – VENDREDI ;
- 2x/semaine : MARDI - JEUDI.

Le rôle de chaque discipline de l'équipe

Le suivi médical

Avant de commencer la réadaptation cardiaque, vous bénéficierez d'une consultation pluridisciplinaire facilitant la prise en charge. Lors de cette consultation, vous allez être reçu(e) par le cardiologue réadaptateur qui, après un interrogatoire systématique et un examen clinique, passera en revue avec vous tous les facteurs de risques résiduels.

Le cardiologue demandera une épreuve d'effort et une prise de sang à jeun. Les résultats de ces examens seront transmis à l'équipe de réadaptation. Cette collaboration permet de vous « concocter » un programme de réadaptation personnalisé.

Vous serez suivi régulièrement durant votre réadaptation et, si nécessaire, votre programme sera modifié en fonction de votre état cardiaque et de votre santé générale.

Nous enregistrerons vos améliorations et évaluerons, en équipe, votre aptitude à reprendre vos activités (professionnelles, familiales, physiques et sociales).

À la fin du programme, il vous sera conseillé de prendre un rendez-vous pour une consultation avec un cardiologue réadaptateur et, dans ce cas, un rapport complet sera adressé à votre médecin traitant et votre cardiologue.

Le suivi psychologique

Avoir été hospitalisé(e) pour une pathologie ou une intervention cardiaque peut être ressenti comme surprenant, inquiétant voire traumatisant. Cela peut provoquer certaines réflexions autour de différents thèmes que les psychologues peuvent aborder avec vous pour appréhender l'anxiété provoquée par ces bouleversements.

Ils vous aideront à comprendre vos réactions et vos émotions liées à cette interruption du rythme habituel de votre vie (familiale, sociale, professionnelle...).

Différentes aides vous seront proposées afin de nous adapter à vos besoins (consultations individuelles, familiales ou de groupe, des séances de relaxation...).

Le suivi social

Les assistants sociaux peuvent vous aider dans vos différentes démarches administratives, que ce soit vis-à-vis de l'hôpital, de la mutuelle, d'un assureur, de votre employeur...

Le suivi diététique

Vous aurez l'occasion de rencontrer le/la diététicien(ne) lors de la consultation pluridisciplinaire. Lors de cette rencontre, elle vous posera des questions sur vos habitudes alimentaires et vous donnera au besoin des conseils pour équilibrer au mieux votre alimentation, en tenant compte de vos facteurs de risque (hypertension artérielle, taux de cholestérol trop élevé, surcharge pondérale, diabète...).

Elle pourra aussi vous conseiller en cas de perte de poids, de diminution de l'appétit et de troubles digestifs (après une chirurgie cardiaque par exemple).

Durant la période de votre réadaptation cardiaque, une ou plusieurs consultation(s) de suivi diététique pourront être envisagées si vous le souhaitez.

Le suivi kiné

En fonction de la lecture du dossier, des différents examens réalisés (épreuve d'effort, échographie cardiaque), de la lettre du médecin et de la consultation kiné préalable, nous établirons votre profil d'entraînement.

Nous tiendrons également compte des différentes informations reçues par les autres disciplines.

Grâce à toutes ces informations, nous établirons une fiche d'entraînement cardiaque personnalisée.

Les kinésithérapeutes vous suivront et vous guideront dans la réalisation des différents exercices.

Les séances vous aideront à retrouver votre autonomie et à vous réadapter progressivement aux efforts de la vie courante, mais aussi en fonction de vos activités sportives.

La séance dure une heure au cours de laquelle les activités suivantes seront proposées en fonction de l'état de chacun :

- tapis roulant ;
- aviron ;
- vélo ;
- gymnastique de mobilisation générale au sol et en station debout ;
- renforcement musculaire avec poids.

Vos pulsations seront relevées régulièrement, ce qui permettra d'évaluer votre profil d'entraînement.

Par une surveillance permanente, des kinés vous aideront quotidiennement à adapter votre programme de réadaptation en fonction de votre évolution.

En fin de programme, vous serez donc capable de gérer vos efforts de manière autonome.

Le secrétariat

Le secrétariat est à votre disposition pour toute aide administrative ainsi que pour les rendez-vous de consultation d'entrée et de sortie en réadaptation cardiaque.

Si vous fumez et que vous souhaitez être accompagné dans votre sevrage tabagique, vous pouvez prendre contact avec le centre d'aide aux fumeurs par téléphone au +32 2 764 19 02 ou par mail à l'adresse suivante : caf-stluc@uclouvain.be

Informations pratiques

Comment s'inscrire à la réadaptation ?

Lors de votre hospitalisation, l'équipe vous informe de l'existence du Centre de réadaptation pour cardiaques.

Si vous êtes intéressé(e), il vous suffit de lui en parler. Un rendez-vous de consultation pluridisciplinaire vous sera donné. Vous serez vu par un cardiologue, un assistant social, un psychologue, un kinésithérapeute et une diététicienne. À l'issue de cette consultation, une date sera fixée pour votre première séance.

Horaires des séances

Les séances ont lieu tous les jours (sur rendez-vous) :

- **1^{er} niveau** (\pm 5 à 15 séances) :
 - tous les jours de 10:15 à 11:15 ;
- **2^e niveau** (\pm 5 à 15 séances) :
 - tous les jours de 11:15 à 12:30 ;
- **3^e niveau** (les séances restantes).

ACCÈS LIBRE DE LA SALLE ENTRE :

08:10 et 10:00 le lundi, mardi et vendredi

08:10 et 9:30 le mercredi et jeudi

16:55 et 17:55 le lundi et jeudi

Les premières séances

Nous conseillons que votre conjoint(e) assiste **à la première séance**. Même si cette participation est passive, elle lui permettra d'être rassuré(e), ce qui pourra aider à réduire son anxiété.

Équipement nécessaire

- Un nécessaire de gymnastique (short ou training, T-shirt, chaussures de sport **propres mais semelles noires interdites**);
- une serviette de bain à placer sur le tapis de gymnastique;
- un nécessaire de douche;
- si vous possédez un cardiofréquence mètre, prenez-le ! Dans le cas contraire, une sangle Polar vous sera prêtée pendant les deux premiers niveaux (après signature d'un document).

Lors de chaque séance, nous vous demanderons également de présenter votre carte d'identité.

Un vestiaire, une douche et un casier sont à votre disposition au -1 route 322.

Afin d'éviter tout risque de vol, ne « tentez pas le diable ».

N'apportez pas d'objet de valeur dont vous n'avez aucune utilité pendant la séance de réadaptation.

N'oubliez pas de prendre un bon petit déjeuner équilibré (la diététicienne pourra vous conseiller) avant de venir faire votre séance de réadaptation cardiaque.

Si vous êtes diabétique :

- le petit déjeuner est d'autant plus important !
- Si vous êtes traité par insuline, emportez avec vous, à chaque séance, votre lecteur de glycémie et de quoi vous resucrer en cas d'hypoglycémie (p. ex. : boissons énergisantes, sodas). Il est possible que votre diabétologue vous conseille de diminuer la dose d'insuline le matin de votre séance de réadaptation cardiaque afin d'éviter une hypoglycémie. Discutez-en au préalable avec lui.

Et n'oubliez pas... votre bonne humeur !

Où ?

Avenue Hippocrate, 10 – 1200 Bruxelles.
Salle de « Réadaptation Cardiaque » au niveau -1, route 323.
Les vestiaires se trouvent au -1, route 322.

Si vous venez en transport en commun :

- en métro : ligne 1 - station Alma ;
- en bus : stib n° 42 (arrêt : UCL Saint-Luc) ou n° 79 (arrêt : Cliniques UCL) ;
- station Crainhem (à 15 minutes de marches des Cliniques) :
 - bus Stib : 76, 77, 79,
 - bus de Lijn : 315, 316, 317, 352.

Parking

Une carte de parking vous sera remise en échange de votre ticket d'entrée et ceci **exclusivement** lors de vos séances de réadaptation cardiaque et dans la mesure du possible.

Coût ?

L'INAMI a établi une liste de certaines affections cardiaques pour lesquelles des centres de réadaptation conventionnés peuvent effectuer des traitements spécifiques. Si vous avez été hospitalisé dans une clinique où il y a un tel centre (p. ex. : Cliniques Saint-Luc) et si vous répondez aux critères médicaux, un membre de l'équipe vous a demandé de signer un « formulaire de demande d'intervention dans le coût des prestations de rééducation fonctionnelle ». Cette demande a été envoyée au médecin conseil de votre organisme assureur, lequel accorde un remboursement privilégié des séances de réadaptation cardiaque dans ce centre.

Le tableau ci-dessous vous donne un aperçu des prix (01/11/2017).

| Type de patient | Statut | Patient | Organisme assureur |
|------------------|--------|----------|--------------------|
| ambulant 34,19 € | OMNIO | ± 1,70 € | 32,48 € |
| | autres | ± 3,41 € | 30,77 € |

Pour les patients non conventionnés, nous vous demandons de vous renseigner auprès de l'équipe.

1. **En cas d'absence non annoncée**, la séance sera facturée.
2. **Après 2 semaines d'absence non annoncée, le patient devra reprendre contact avec l'équipe** afin d'évaluer la possibilité de la poursuite du programme.

N.B. : la réadaptation cardiaque fait partie intégrante de votre traitement. Elle doit être suivie **très régulièrement. Adhésion et assiduité** au programme de réadaptation sont indispensables : **l'efficacité** de votre entraînement en dépend étroitement.

La réadaptation cardiaque est un engagement qui se doit d'être respecté. Nous nous permettons de vous informer qu'en cas d'absence de plus de deux semaines aux séances de réadaptation et ce sans nous en avoir averti dans les délais raisonnables, entrainera une révision de votre formule de réadaptation. En effet, nous nous réservons le droit de vous proposer un autre mode de réadaptation aux Cliniques ou même dans une structure en dehors des Cliniques.

Numéros de téléphones utiles

| | |
|----------------------------|--|
| Psychologues : | +32 2 764 18 27 ou +32 2 764 86 18 |
| Assistants sociaux : | +32 2 764 98 57 |
| Kinésithérapeutes : | +32 2 764 18 26 |
| Diététicienne : | +32 2 764 60 49 |
| Secrétariat : | +32 2 764 19 36 |
| Tabacologie : | +32 2 764 19 02 |

INFORMATIONS

DÉPARTEMENT CARDIOVASCULAIRE
SERVICE DE PATHOLOGIE CARDIOVASCULAIRE
CENTRE DE RÉADAPTATION POUR CARDIAQUES

SECRÉTARIAT : +32 2 764 19 36



Cliniques universitaires
SAINT-LUC
UCL BRUXELLES

SUIVEZ-NOUS SUR



Éditeur responsable : Thomas De Nayer / Service de communication
Photos : Shutterstock

Cliniques universitaires Saint-Luc
Avenue Hippocrate, 10 – 1200 Bruxelles
www.saintluc.be

© **Cliniques universitaires Saint-Luc**
Vous souhaitez vous inspirer de cette brochure ? Merci de nous contacter préalablement.