

Fysische geneeskunde en revalidatie



Réadaptation cardiaque

brochure informative

01 Bienvenue

On vient de vous diagnostiquer des problèmes cardiaques ou vasculaires. Pour que votre rétablissement soit aussi optimal et rapide que possible, votre médecin vous a conseillé de commencer un programme de réadaptation adaptée.

Avec la réadaptation cardiaque, l'équipe de cardiologie vise à vous soutenir de la meilleure façon possible pour aller mieux et retrouver votre forme physique. En outre, nous vous aiderons à adopter un mode de vie plus sain, à faire plus d'exercice et à être moins stressé.

Le centre de réadaptation cardiaque de l'hôpital St-Trudo est un centre agréé par le gouvernement. Le coût de ce programme est donc largement pris en charge par la mutuelle.



02 Group cible

Tous les patients admis en raison de

- infarctus du myocarde
- stenting
- chirurgie cardiaque
- stimulateur cardiaque
- l'ablation ou
- l'insuffisance cardiaque.

Médecin

Avant de pouvoir commencer la réadaptation cardiaque, vous viendrez pour une consultation avec le cardiologue/médecin de réadaptation. Lors de cette consultation, un programme de rééducation sur mesure sera établi sur la base de votre dossier et du test d'effort réalisé. Vous pouvez contacter ce médecin pendant votre programme pour toute question ou tout problème.

Kinésithérapeute

En collaboration avec le kinésithérapeute, les exercices sont progressivement augmentés en fonction des résultats du test cycliste. Ces exercices se déroulent en groupe, mais le programme d'exercices est au niveau de chaque patient. Pendant ces exercices, le rythme cardiaque est contrôlé en permanence et la pression et la saturation sanguines sont surveillées.

Diététicien

Le diététicien s'occupe principalement de votre régime alimentaire. Il est important de privilégier une alimentation saine et variée, en évitant autant que possible les mauvaises graisses.

Psychologue

Les maladies cardiaques affectent également votre bien-être psychologique. Le psychologue vous aidera, entre autres, à vivre et à faire face à votre maladie. Vous ferez également l'objet d'un dépistage des éventuels facteurs de risque tels que le stress, la dépression ou l'anxiété. Le premier contact avec le psychologue a lieu au début du programme de réhabilitation. Pendant votre programme, le psychologue reste disponible.

Assistant social

L'assistant social vous aide pour toutes sortes de questions ou de problèmes, tels que: vivre et faire face à la maladie, problèmes sociaux et familiaux ou difficultés financières, incapacité de travail, reprise du travail, aide à domicile, questions sur les documents et la mutuelle, etc.



04

Cours collectifs

Les cours collectifs permettent à votre partenaire/enfant de vous accompagner.

- **Séance d'information sur la diététique**
 - Rôle de la nutrition dans les maladies cardiovasculaires.
 - Conseils nutritionnels scientifiques.
 - Exercices pratiques.

- **Session d'information sur les maladies cardiaques et introduction à la relaxation (psychologue)**
 - Faire face au stress.
 - Processus d'adaptation.
 - Expérience personnelle.
- **Session partenaire (psychologue)**
 - Souffrir d'une maladie cardiaque.
- **Formation en réanimation**
 - Plan de RCP étape par étape.
 - S'entraîner sur un mannequin de réanimation.
- **Info médicale (cardiologue)**
 - Différentes maladies cardiovasculaires.
 - Méthodes de traitement et médicaments.

05

Informations pratiques

Où?

Hôpital St-Trudo - Centre de réadaptation

Quand?

- 10 premières semaines: lundi - mercredi - vendredi
- 9 dernières semaines: mardi - jeudi

Stationner?

En tant que réhabilitant, vous pouvez vous garer à un tarif avantageux. Demandez à la réception de l'hôpital.



Questions?

Si vous avez d'autres questions,
veuillez contacter:

secrétariat de cardiologie
tél.: 011 69 95 90



Diestersteenweg 100 • 3800 Sint-Truiden

www.sint-trudo.be

Suivez-nous sur   