

Service de Kinésithérapie

LA REVALIDATION CARDIAQUE

Ses bénéfices

📍 Godinne



LA REVALIDATION CARDIAQUE

LES BÉNÉFICES
DE LA REVALIDATION
CARDIAQUE
3

LA PHASE
D'HOSPITALISATION
5

LA PHASE
DE CONVALESCENCE
8

LA PHASE
D'ENTRETIEN
10

LES BÉNÉFICES DE LA REVALIDATION CARDIAQUE

La revalidation cardiaque est l'ensemble des moyens médicaux, physiques, psychologiques et sociaux qui permettent à un patient cardiaque de réintégrer par ses propres moyens et aussi rapidement que possible une place normale dans la société (Organisation Mondiale de la Santé).

UNE PRISE EN CHARGE GLOBALE

Le programme de revalidation cardiaque permet une prise en charge globale grâce aux différents intervenants : cardiologue, kinésithérapeute, assistant(e) social(e), diététicien(ne) et psychologue.

Ils évalueront avec vous tous les facteurs environnementaux qui pourraient influencer votre santé et revalidation physique.

PLUSIEURS PHASES

La revalidation cardiaque comprend différentes phases et s'adresse aux patients qui ont eu :

- un infarctus du myocarde ;
- une dilatation des artères coronaires et/ou mise en place d'un ou plusieurs stent(s) ;
- une intervention chirurgicale cardiaque (pontage, chirurgie valvulaire, etc.) ;
- une insuffisance cardiaque ;
- une greffe cardiaque et/ou pulmonaire.

Les bénéfices attendus sont multiples

- Une meilleure capacité à l'effort.
- Une meilleure gestion du stress et gestion psychologique de votre pathologie cardiaque.
- Une meilleure hygiène de vie et une alimentation plus équilibrée.
- Une aide à la gestion d'éventuels problèmes sociaux et professionnels.
- Une aide à l'arrêt du tabagisme.

Des séances individuelles de kinésithérapie sont prévues lors de votre hospitalisation.

LA PHASE D'HOSPITALISATION

LA KINÉSITHÉRAPIE

Après une intervention (non)chirurgicale, vous recevez la visite d'un kinésithérapeute qui évalue votre état général (capacité physique, cardiaque et respiratoire). Vous pouvez bénéficier de la convention cardiaque qui vous assure une prise en charge multidisciplinaire (kinésithérapie, service social, diététique, soutien psychologique).

Un maximum de 30 séances individuelles de kinésithérapie est prévu lors de votre hospitalisation. Durant ces séances, vous effectuez des exercices de respiration afin d'éviter l'encombrement bronchique et la diminution de capacité pulmonaire. Des exercices de revalidation physique tels que la marche et le vélo vous sont également proposés.

Lors de votre retour à domicile, nous vous encourageons à continuer la revalidation cardiaque dans un centre conventionné au sein duquel un test à l'effort sera réalisé si le cardiologue le juge nécessaire.

LA DIÉTÉTIQUE

Afin d'optimiser votre prise en charge post-opératoire, un(e) diététicien(-ne) vous propose un suivi diététique et nutritionnel tenant compte de vos habitudes alimentaires et de votre mode de vie.

Il/elle aborde avec vous l'alimentation équilibrée dans sa globalité : une meilleure consommation des graisses, une alimentation moins salée, l'augmentation des apports en fibres. **En aucun cas, il ne s'agit de régime.**

LE SERVICE SOCIAL

Durant votre séjour, un(e) assistant(e) social(e) vous rend visite afin d'évaluer avec vous le **retour à domicile**. Si vous pensez que celui-ci risque d'être problématique, l'assistant(e) social(e) vous aidera à trouver la solution la plus adaptée à vos besoins, par exemple :

- une aide familiale ;
- un(e) infirmier(e) à domicile ;
- un transport ;
- une aide à la réinsertion professionnelle.

LE SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

Un(e) psychologue est à votre disposition pendant toute la période de l'hospitalisation.

Celui-ci/Celle-ci peut vous apporter un soutien psychologique mais aussi vous informer et échanger avec vous sur les facteurs psychologiques pouvant favoriser **la survenue d'une pathologie cardiaque**.

LA TABACOLOGIE

Vous pouvez également faire appel à un(e) tabacologue.

Celui-ci /Celle-ci peut vous informer ou vous aider à **arrêter la cigarette si vous le souhaitez**.

Les moyens mis en œuvre sont adaptés à vos objectifs personnels.



LA PHASE DE CONVALESCENCE

Lors de votre sortie, si vous êtes désireux(se) de poursuivre votre revalidation, vous fixerez une date de rendez-vous avec votre kinésithérapeute.

Localisation

La salle de kinésithérapie adaptée à la revalidation cardiaque est située au niveau 2, route 65.

Prendre rendez-vous

Dès votre retour à domicile, à raison de 45 séances collectives d'une heure, à une fréquence de 2 à 3 fois par semaine.

Comment cela fonctionne-t-il ?

Les kinésithérapeutes établiront un programme de revalidation physique adapté à votre niveau et vous évaluerez ensemble l'évolution de vos performances. Pensez à une tenue adaptée à la pratique d'une activité physique (chaussures de type basket et vêtements de sport) ainsi qu'à une boisson afin de bien vous hydrater.

Quelle est la participation financière ?

Une quote-part personnelle vous est facturée.

DIFFÉRENTS INTERVENANTS POURRONT VOUS AIDER

L'état de votre santé sera évalué de manière multidisciplinaire et en fonction de vos besoins, différents intervenants pourront vous aider.

Le suivi psychologique

Il est possible de continuer le suivi psychologique pendant la période de revalidation cardiaque. L'objectif de celui-ci est différent d'une personne à l'autre et peut consister, par exemple, en une aide à l'acceptation de la maladie et ses conséquences, la gestion de l'anxiété, de la dépression, etc.

Aborder l'alimentation

La revalidation cardiaque vous donne également l'opportunité de participer à un atelier diététique. Ce moment d'échange en groupe vous permettra d'aborder l'alimentation équilibrée avec un diététicien, ainsi que de discuter de vos éventuelles difficultés alimentaires avec d'autres patients.

Le suivi administratif

Un(e) assistant(e) social(e) sera à votre disposition pour organiser vos transports mais aussi vous soutenir dans diverses démarches administratives et/ou organisationnelles.

Le suivi tabacologique

Il est possible de commencer ou de poursuivre un suivi par un tabacologue. Un ticket modérateur sera facturé à votre charge.

Le programme de revalidation cardiaque est supervisé par un cardiologue.

LA PHASE D'ENTRETIEN

Après cette période de revalidation cardiaque, la poursuite d'une activité physique est toujours conseillée. Il existe différentes façons de s'entretenir.

LES CORONARY CLUBS

Par la participation aux activités de clubs de patients cardiaques aussi appelés « Coronary clubs » où l'exercice physique est stimulé de manière ludique sans esprit de compétition. Les séances sont supervisées par des moniteurs spécialisés ainsi que sous surveillance médicale par la présence d'un cardiologue ou d'un médecin. Cela se passe dans le cadre d'une dynamique de groupe avec le soutien psychologique nécessaire.

MAINTENIR UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE

Par vos propres moyens en continuant les exercices appris lors de vos séances de revalidation et en maintenant une activité physique régulière. Le but étant le maintien et l'amélioration de la condition physique acquise en milieu hospitalier. Parlez-en également à votre médecin traitant ou à votre cardiologue qui pourra vous conseiller.



Notes personnelles

Series of horizontal dotted lines for taking notes.

INFOS

Service de Revalidation cardiaque

Site de Godinne

Avenue Dr Gaston Thérasse, 1 - 5530 Yvoir

Service de kinésithérapie respiratoire

✦ +32 81 42 45 90

✦ +32 81 42 45 92

Service de tabacologie

✦ +32 81 42 32 40

✦ Consultation le mercredi

Service diététique

✦ +32 81 42 25 51

Service social

✦ +32 81 42 27 16

Service psychologique

✦ +32 81 42 49 54

✦ +32 81 42 36 33



chuclinamur.be



CHU
— UCL —
NAMUR