



CENTRE DE REVALIDATION CARDIOVASCULAIRE AMBULATOIRE



Suite à votre intervention cardio-vasculaire ou hospitalisation votre cœur est affaibli. Pour vous aider dans votre convalescence, nous vous encourageons à vous rendre dans un centre spécialisé de revalidation cardiaque. Vous bénéficiez de cette prise en charge si vous avez été hospitalisé dans un centre agréé à la convention, tel que le CHU Saint-Pierre.

La revalidation cardiaque, c'est l'ensemble des soins destinés à vous aider à retrouver une condition physique, mentale et sociale optimale. Elle se compose de séances d'exercices physiques supervisés mais également de conseils sur l'alimentation, la gestion du stress, la lutte contre les facteurs de risque, la reprise de votre activité professionnelle et vos loisirs.



Quel est l'objectif ?

Que vous viviez au mieux avec votre maladie.

Nous vous donnons les clefs pour mieux la connaître, la comprendre et vous aidons à adopter les meilleures habitudes de vie possibles en fonction.

Dans un premier temps :

- 1 Nous identifierons avec vous les **facteurs de risques** que vous présentez.
- 2 Nous fixons ensemble des **objectifs réalisables** et nous encadrons dans un **programme structuré et personnalisé** pour les atteindre, afin d'augmenter les chances de vivre le mieux possible après un incident (ou une intervention) cardiaque.

La revalidation :

- augmente votre espérance de vie
- améliore votre capacité à l'effort
- diminue vos essoufflements
- diminue votre fatigue
- participe à la correction des facteurs de risques cardio-vasculaires

- contrôle votre stress, anxiété, dépression
- limite grandement le risque de récidive
- diminue risque cancer, améliore estime de soi, améliore l'immunité, diminue diabète et on en passe ...

En bref, une meilleure santé et une meilleure qualité de vie !

Quels sont les bénéfices de la revalidation cardiaque ?

La revalidation cardiaque **améliore** :

- | | |
|--|-----------------------------|
| | Dépression, anxiété, stress |
| | Survie |
| | Capacité à l'effort |
| | Qualité de vie |
| | Risque cardio-vasculaire |



Une prise en charge sécurisée et multidisciplinaire

En fonction de vos besoins, différents professionnels spécialisés sont à votre disposition : **cardiologue revalidateur cardiaque** (qui ne se substitue en rien à votre cardiologue), **kinésithérapeutes, diététicien.ne, psychologue, tabacologue, assistant.e social.e et ergothérapeute.**

1 CARDIOLOGUE REVALIDATEUR

C'est la 1^{ère} personne que vous verrez.

- Il/elle vous fera un test à l'effort et une ergospirométrie afin de connaître vos capacités physiques.
- Votre entraînement sera adapté à votre pathologie et à vos capacités.
- Il/elle effectuera aussi un bilan de fin de réadaptation cardiaque.

Votre cardiologue et votre médecin traitant recevront un bilan des progrès réalisés au cours des quelques mois de réadaptation cardiaque.

Il vous sera demandé de maintenir votre niveau quotidien d'exercices physiques afin de conserver les bénéfices obtenus.

2 KINÉ

Il/elle vous entraînera à l'effort de façon sécurisée et adaptée en suivant un programme d'endurance et de renforcement musculaire personnalisé (sur bicyclette, tapis roulant, steppeur / rameur ou avec des exercices musculaires des 4 membres).

Combien de séance ?

La convention vous donne droit à :



45 séances (uniquement dans un centre agréé)



± 1h



2 à 3x/semaine

Quand commencer ?



CHIRURGIE CARDIAQUE



STENTS



INSUFFISANCE CARDIAQUE
+ ÉVÉNEMENTS AIGUS



INFARCTUS

dès que l'état médical est stable

± 3 à 4 semaines

Modalités pratiques



Vestiaire et douche à disposition



Porter une tenue « souple » ou de sport



Apporter un essuie et une bouteille d'eau

Horaires et contact

 Tous les jours

 8h30 - 12h30 et 13h30 - 17h30

 02/506.72.99

3 DIÉTÉTICIEN.NE

Un suivi diététique vous est proposé en consultations individuelles. Il débute par un bilan personnalisé afin d'évaluer vos habitudes alimentaires. Des consultations de suivi sont organisées pour apporter des conseils adaptés pour vous aider à adopter une alimentation bénéfique pour votre cœur

 **Cette discipline vous est également proposée en cas de sevrage tabagique.**

4 SÉANCES COLLECTIVES ETP

Les séances collectives d'éducation thérapeutique sont organisées : il s'agit de

discussion entre patients sur différents thèmes, de quizz diététiques, d'exercice de lectures d'étiquettes, etc.

5 PSYCHOLOGUE

L'entrevue avec le/la psychologue vous est proposée afin d'évaluer l'impact que peut avoir, sur vous et votre famille, une intervention cardiaque, un diagnostic d'insuffisance cardiaque ou un accident cardiaque. C'est l'occasion de mettre des mots sur vos vécus.

Nous examinons ensemble, quels sont les facteurs de risque que vous présentez afin de vous soutenir à leur amélioration (dépression – anxiété - stress- sevrage tabagique- surmenage...)

Les entretiens peuvent se faire seul ou accompagné puisque votre famille peut être également impliquée dans les changements à effectuer.



**CHU Saint-Pierre
UMC Sint-Pieter**

Site Alexiens

Rue des Alexiens 11-13, 1000 Bruxelles
+32 (0)2 506.71.11
www.stpierre-bru.be

CONTACT

CENTRE DE REVALIDATION CARDIOVASCULAIRE AMBULATOIRE

 Rue des Alexiens 11-13
1000 Bruxelles

 02/506.71.95

 REVALIDATION.CARDIAQUE@STPIERRE-BRU.BE

CHEF DE SERVICE

Dr Emmanouilidou