



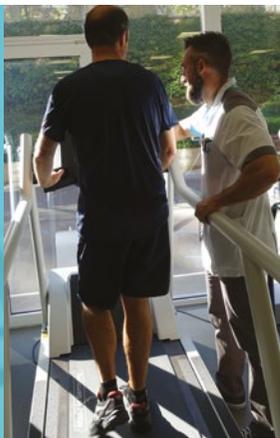
CENTRE DE
RÉADAPTATION
FONCTIONNELLE
CARDIAQUE

LA REVALIDATION cardiaque

CLINIQUES
DE L'EUROPE

EUROPA
ZIEKENHUIZEN

advanced care - personal touch



LA RÉADAPTATION CARDIAQUE, DE QUOI S'AGIT-IL ?

Les centres de réadaptation cardiaque sont dirigés par des cardiologues assistés par des équipes de kinésithérapeutes spécialisés, psychologues, diététiciens(nes) et travailleurs sociaux.

Les objectifs de la revalidation sont de :

- **vous permettre de reprendre une vie normale le plus rapidement possible ;**
- **prévenir efficacement d'éventuelles complications ;**
- **travailler sur la modification des facteurs de risque (tabac, excès de cholestérol, diabète, hypertension artérielle, surpoids, sédentarité, mauvaises habitudes alimentaires et stress psychosocial).**

Afin que vous puissiez vous adapter le mieux possible à votre état de santé, nos centres disposent - en plus d'une équipe multidisciplinaire - de gymnases équipés d'un matériel neuf et moderne.

LES MÉDECINS RÉADAPTATEURS

Les médecins réadaptateurs supervisent les centres de revalidation cardiaque, prescrivent et adaptent votre traitement. Ils évaluent vos capacités physiques, vos limites et vos facteurs de risque.

LES KINÉSITHÉRAPEUTES

Lorsque votre séjour hospitalier se termine, les kinésithérapeutes fixent avec vous un planning de revalidation cardiaque ou vous aident à trouver un centre de revalidation cardiaque près de chez vous.

La période de réadaptation cardiaque est l'occasion de découvrir ou redécouvrir l'exercice physique. Il est indispensable que les bénéfices obtenus lors de vos sessions de kinésithérapie soient maintenus en poursuivant une activité physique régulière.

Les kinésithérapeutes vous guideront dans ce choix, en fonction de vos besoins, de manière à s'intégrer de façon réaliste dans votre quotidien.

LES PSYCHOLOGUES

Les centres de réadaptation cardiaque sont constitués d'équipes pluridisciplinaires qui vous offrent une aide, non seulement dans les aspects physiques et médicaux de votre affection, mais également dans ses aspects psychosociaux et dans la lutte contre les facteurs de risque cardiovasculaire.

LES DIÉTÉTICIEN(NE)S

Dès votre arrivée dans une des unités médico-chirurgicales de cardiologie, vous serez pris en charge par l'équipe diététique.

Premièrement, dans la mesure du possible, vos habitudes alimentaires seront prises en considération et des repas équilibrés et variés vous seront proposés tout en respectant vos besoins nutritionnels.

Ensuite, un bilan de votre statut nutritionnel sera effectué en fonction de vos biologies sanguines, de votre indice de masse corporelle et des autres facteurs de risque cardiovasculaire éventuellement présents (hypercholestérolémie, hypertension artérielle, diabète,...).

Nous profiterons de ce moment pour répondre à vos questions et démarrer l'éducation nutritionnelle avec les conseils diététiques prioritaires.

Un suivi diététique personnalisé en ambulatoire est fortement recommandé afin de retrouver une certaine autonomie face à vos choix alimentaires. C'est pourquoi, durant la période de réadaptation cardiaque, vous avez droit à 5 consultations individuelles chez votre diététicien(ne).

LES TRAVAILLEURS SOCIAUX

Si le séjour à la clinique suscite des difficultés ou que l'annonce d'une sortie de la clinique vous pose des problèmes, n'hésitez pas à faire appel au service social.

Pour faciliter la liaison hôpital-domicile, le service social vous propose de l'aide dans :

→ **L'organisation d'un transport périodique de et vers la clinique pour se rendre aux séances de kinésithérapie de réadaptation cardiaque ;**

→ la location de matériel sanitaire (chaise roulante, lit d'hôpital, déambulateur, télévigilance, etc.) ;

→ les contacts avec les services de soins à domicile (infirmière, aide-ménagère, garde-malade, aide senior, etc.) et les structures d'accueil (lieu de convalescence, centre de révalidation, maison de repos, maison de repos et de soins, etc.) ;

→ l'organisation des transferts vers les diverses structures d'accueil.

Divers problèmes d'ordre administratif et financier peuvent aussi être pris en charge :

→ **informations concernant les certificats d'interruption d'activité, les indemnités, le crédit-temps, les allocations (familiales ou autres), la carte de stationnement, l'habilité à conduire ;**

→ **des problèmes de facturation et des plans de paiement**

→ **la prise de contact avec les CPAS, mutualités et assurances, etc.**

VOTRE RETOUR À DOMICILE

Dans tous les cas, il est préconisé d'effectuer des promenades quotidiennes à un rythme modéré vous permettant de parler aisément sans vous arrêter de marcher et ce, dès votre sortie d'hospitalisation.

Si vous êtes diabétique, veillez à adapter vos apports alimentaires à vos efforts physiques afin d'éviter les hypoglycémies.

LES SÉANCES DE RÉADAPTATION CARDIAQUE

A présent, vous êtes apte à fournir un effort.

Afin d'établir le contenu de votre programme de révalidation cardiaque, il vous sera demandé de passer une **ergospirométrie**. De quoi s'agit-il ?

Ce test permet d'évaluer la manière dont l'oxygène est utilisé comme carburant par les muscles pour libérer l'énergie nécessaire à la réalisation d'un effort physique. La connaissance de cet indice va permettre d'établir le temps, la puissance et le mode d'entraînement de vos sessions de kinésithérapie. Ce test est donc indispensable au paramétrage de votre réadaptation cardiaque.

Vous serez par la suite, contrôlé grâce à la technologie Polar. Il s'agit d'un petit capteur de fréquence cardiaque, se posant sur le sternum.

Un peu avant le terme de votre révalidation (± 5 mois), une deuxième ergospirométrie sera programmée pour évaluer objectivement vos capacités physiques.

Le programme se révélera efficace grâce à votre régularité (2 à 3 fois par semaine) et à votre implication à fournir un effort physique pour une période de 6 mois.

LES INFORMATIONS PRATIQUES

COMMENT PRENDRE VOS RENDEZ-VOUS ?

Les rendez-vous de kinésithérapie de révalidation cardiaque seront donnés lors de votre hospitalisation ou lors de votre premier rendez-vous. Les autres contacts (services diététique, psychologique et social) se prennent par téléphone ou lors de votre premier rendez-vous en kinésithérapie.

L'inscription s'effectue uniquement lors de la première séance à la polyclinique (niveau 0) avec votre carte d'identité pour recevoir vos étiquettes autocollantes.

COMBIEN DE TEMPS DURE UNE SÉANCE ?

Une séance dure une heure (échauffement, temps de travail, temps de récupération). La première séance de diététique dure également une heure. Celle-ci comportera une enquête alimentaire, une impédancemétrie et de nombreux conseils vous seront transmis.

QUELS SONT LES HORAIRES ?

Actuellement, pour la kinésithérapie, les cours ont lieu en horaire de matinée, sous réserve de modifications par les services.

COMBIEN CELA COÛTE-T-IL ?

L'I.N.A.M.I. couvre en grande partie 45 séances durant la période de revalidation, ± 6 mois à partir de la date de votre problème cardiaque: infarctus, décompensation cardiaque, opération.

RÈGLEMENT D'ORDRE INTÉRIEUR

L'équipement suivant est **obligatoire**. Merci de vous munir de:

- votre carte d'identité (à présenter spontanément à chaque séance au kinésithérapeute);
- une tenue de sport (short, training, t-shirt courtes manches);
- chaussures de sport d'intérieur ou de pantoufles de gymnastique blanches.

LES ALERTES

Les signaux d'alerte vous amènent à contacter immédiatement votre médecin traitant, votre cardiologue, un service d'urgence ou une ambulance:

- **l'augmentation des épisodes douloureux dans la poitrine;**
- **l'essoufflement au moindre effort;**
- **l'évanouissement;**
- **les nausées, les vomissements et les sueurs;**
- **de brûlures d'estomac, de douleurs abdominales;**
- **de douleurs dans le haut du dos, de la mâchoire ou du cou;**
- **de peau moite et froide;**
- **d'étourdissements.**

En cas de persistance de malaises, de maux de tête, de sensation de faiblesse, de vertiges, de fièvre, etc. contactez votre médecin traitant.

EN RÉSUMÉ : PROTÉGEZ VOTRE CŒUR

- Arrêtez de fumer
- Prenez bien vos médicaments prescrits par le médecin
- Mangez sainement
- Surveillez votre poids
- Surveillez votre pression artérielle
- Soyez physiquement actif(-ve)
- Ménagez votre stress
- Tenez compte des antécédents familiaux
- Ne sous-estimez pas les symptômes d'une crise cardiaque ou d'une attaque cérébrale: apprenez à les reconnaître.

NUMÉROS DE TÉLÉPHONE UTILES

SITE STE-ELISABETH

Accueil	→ ☎	02 614 20 01	
Centre de revalidation cardiaque	→ ☎	02 614 71 66	reva.se@cdle.be
Consultations de cardiologie	→ ☎	02 614 27 10	
Service diététique	→ ☎	02 614 44 00	diet.se@cdle.be
Service social	→ ☎	02 614 92 92	soc.se@cdle.be
Urgences	→ ☎	02 614 29 90	

SITE ST-MICHEL

Accueil	→ ☎	02 614 30 00	
Centre de revalidation cardiaque	→ ☎	02 614 37 05	reva.sm@cdle.be
Consultations de cardiologie	→ ☎	02 614 37 10	
Psychologue / Tabacologue	→ ☎	02 614 38 09	s.massart@cdle.be
Service diététique	→ ☎	02 614 36 80	diet.sm@cdle.be
Service social	→ ☎	02 614 93 93	soc.sm@cdle.be
Urgences	→ ☎	02 614 39 01	

→ **En cas de malaise: service d'urgence 112**

CLINIQUES
DE L'EUROPE

EUROPA
ZIEKENHUIZEN

advanced care - personal touch

APPROCHE PERSONNALISÉE
RESPECT
COMPÉTENCE
EFFICACITÉ
MÉDECINE DE POINTE

Les Cliniques de l'Europe forment un ensemble hospitalier de référence pour Bruxelles et ses environs. En tant qu'hôpital général multilingue, nous offrons des soins globaux et ce, sur nos quatre sites: Ste-Elisabeth à Uccle, St-Michel à Etterbeek/Quartier Européen, le Bella Vita Medical Center à Waterloo et la Consultation Externe à Halle.

Grâce à une collaboration étroite entre nos 300 médecins spécialistes et nos 1.800 membres du personnel, nous prenons en charge chaque jour près de 2.500 patients pour poser un diagnostic précis, offrir un traitement adapté ainsi que des soins appropriés et personnalisés. Pour ce faire, nous utilisons des technologies médicales de pointe, dans une infrastructure moderne qui nous permet d'offrir à chaque patient des soins de haute qualité en toute sécurité et dans le plus grand confort possible.

www.cliniquesdeleurope.be

Site Ste-Elisabeth

Avenue de Fré 206 - 1180 Bruxelles

 02 614 20 00

Site St-Michel

Rue de Linthout 150 - 1040 Bruxelles

 02 614 30 00

Bella Vita Medical Center

Allée André Delvaux 16 - 1410 Waterloo

 02 614 42 00

Consultation Externe Halle

Bergensesteenweg 67 - 1500 Halle

 02 614 95 00