



L'équipe de réadaptation cardiaque

- Cardiologues
- Kinésithérapeutes
- Enseignant en activités physiques adaptées
- Infirmière
- Diététiciennes
- Psychologue
- Tabacologue
- Instructrice en méditation

COMMENT NOUS CONTACTER ?

Horaires : 8h - 16h

Infirmières et kinésithérapeutes : 05 57 62 32 91

mail : readaptation-cardiaque@chu-bordeaux.fr

Secrétariat (Sylvie Estrade, Nadia PRAT) : 05 57 65 64 49

Fax 05 57 65 68 61

Unité de maladie coronarienne et réadaptation

Hôpital cardiologique

Hôpital Haut-Lévêque - Groupe hospitalier Sud

Avenue de Magellan 33604 Pessac cedex

Comment se rendre à l'hôpital Haut-Lévêque ?

En voiture Sortie rocade n° 14 ou sortie A63 n° 26 « Pessac - Bersol »
(suivre Hôpital Haut-Lévêque) - Grand parking gratuit

En tramway Ligne B > arrêt : « Hôpital Haut-Lévêque »

En bus Ligne 24, Corol 36, 39, Citéis 44 > arrêt : « Hôpital Haut-Lévêque »

www.chu-bordeaux.fr

CHU
BDX

CENTRE
HOSPITALIER
UNIVERSITAIRE
BORDEAUX

ÉDUCATION
THÉRAPEUTIQUE

LA RÉADAPTATION CARDIAQUE ambulatoire

Situé sur le site Haut-Lévêque, au rez-de-chaussée de l'hôpital cardiologique, accessible depuis le service des épreuves d'effort. Le service de réadaptation cardiaque accueille les patients en ambulatoire.

Pôle cardio-thoracique

Unité de maladie coronarienne et réadaptation

Programme d'éducation thérapeutique - Déclaré à l'ARS LOI HPST 21 juillet 2009

L'éducation thérapeutique au cours de la réadaptation cardiaque vous aide à mieux vous soigner et agir sur votre maladie (cardiaque ou vos risques) pour vous donner les moyens d'améliorer votre santé par des comportements adaptés. Cette démarche tient compte de vos préoccupations et de vos propres objectifs. Elle fait appel à différents intervenants : médecins, diététicienne, infirmières, kinésithérapeutes, psychologue...

PRISE EN CHARGE

En ambulatoire le service de réadaptation cardiaque vous propose un parcours pris en charge par l'assurance maladie comprenant :

Moi,
acteur de
ma santé

Une reprise d'activité physique progressive et personnalisée sous surveillance médicale, au sein d'un groupe de 9 patients environ, encadré par une kinésithérapeute ou une éducatrice sportive. Elle comporte :

- 30 min d'échauffement musculaire,
- 30 min d'entraînement sur vélo et / ou tapis roulant.

Des ateliers d'éducation thérapeutique sur les maladies cardiaques et la prévention cardio-vasculaire.

Un accompagnement et une évaluation du retour à une vie sociale et professionnelle épanouie.

POUR QUI ?

- Vous venez de faire un accident cardiaque
- Vous avez été opéré du cœur
- Vous avez une insuffisance cardiaque

POURQUOI ?

La réadaptation cardiaque et l'éducation thérapeutique ont pour but de vous rendre un état physique et psychique qui vous permettra de reprendre votre vie sociale, familiale et professionnelle, et d'améliorer votre état de santé.

LE PROGRAMME

Votre programme de réadaptation cardiaque comprend :

- **Un bilan initial personnalisé** incluant : un diagnostic éducatif, une épreuve d'effort cardiorespiratoire pour évaluer vos capacités, une consultation avec le cardiologue
- **15 à 20 séances** réparties en 2 à 5 séances par semaine, en tenant compte de vos impératifs et de ceux du service. Chaque séance comprend de l'activité physique, des ateliers d'éducation thérapeutique individuels et collectifs.
- **Un bilan final individualisé** incluant : une épreuve d'effort, une consultation avec le cardiologue, un bilan éducatif final.
Un courrier sera envoyé à votre médecin traitant et à votre cardiologue pour la suite de la prise en charge.

Pour la bonne organisation du service, merci de nous prévenir en cas d'absence prévue ou imprévue. Cela doit rester exceptionnel.

Qu'est-ce que j'amène lors des séances ?

- Une tenue de sport (short ou jogging, tee-shirt,...)
- Des chaussures de sport et coupe vent pour la marche extérieure
- Une serviette pour protéger le tapis de sol
- De quoi prendre une douche si vous le désirez
- Une bouteille d'eau
- (et je pense à toujours avoir mon ordonnance avec moi)