



La réadaptation

qu'est-ce que c'est ?

La réadaptation cardiaque est un programme ayant pour objectif de vous aider à vous rétablir à la suite d'un événement cardiaque.

Il s'agit d'une période de transition entre votre accident cardiaque et le retour à la vie normale.

Cette phase est réalisée sous surveillance médicale et est encadrée par l'équipe soignante d'un centre de réadaptation pour 20 séances en moyenne.

Cette équipe est composée de cardiologues, kinésithérapeutes, infirmiers, enseignants en activité physique adaptée, diététiciens, psychologues...

- 18%

Réduction des risques
de réhospitalisation

- 26%

Réduction de la mortalité
cardiovasculaire

20

Séances en moyenne
dans un programme

La réadaptation se compose de trois axes de prise en charge :

- Physique pour une reprise ou la mise en route d'une activité physique;
- Éducative pour mieux comprendre votre maladie, vos traitements, les changements de comportement à adopter pour éviter les récives;
- Psychosocioprofessionnelle pour accepter la maladie et être guidé pour reprendre votre activité professionnelle.

Votre programme de réadaptation sera personnalisé avec vous par l'équipe pluridisciplinaire après une consultation de bilan initial.

Comment bénéficier



de la réadaptation cardiaque ?

Il existe plusieurs modalités de prise en charge pour la réadaptation cardiaque, à savoir :

Hospitalisation de jour



Pendant votre programme de réadaptation cardiaque, vous vous rendez au centre de réadaptation chargé de votre suivi pour chaque séance à la journée ou à la demi-journée. Vous suivez l'ensemble de vos séances d'activité physique ou d'éducation à la maladie dans le centre, et rentrez chez vous après chaque journée.

Hospitalisation complète



Durant votre réadaptation cardiaque, vous êtes hospitalisé pendant les 15 jours à 3 semaines de votre programme, nuitées comprises. Vous suivez l'ensemble de vos séances depuis le centre qui vous accueille.

A domicile



Dans le cadre d'une réadaptation à domicile, vous réalisez trois séances dans le centre de réadaptation. Durant ces quelques jours, l'équipe en charge de votre programme réalise votre bilan initial, pour vous proposer ensuite votre programme personnalisé. Puis, vous réalisez les 15 séances suivantes depuis votre domicile.

Bon à savoir

La modalité de prise en charge sera déterminée par l'équipe soignante du centre de réadaptation.

Réadaptation cardiaque : Les preuves scientifiques récentes de ses bénéfices (SFC 2020).

La réadaptation cardiaque fondée sur l'exercice est bénéfique pour le patient en insuffisance cardiaque stable