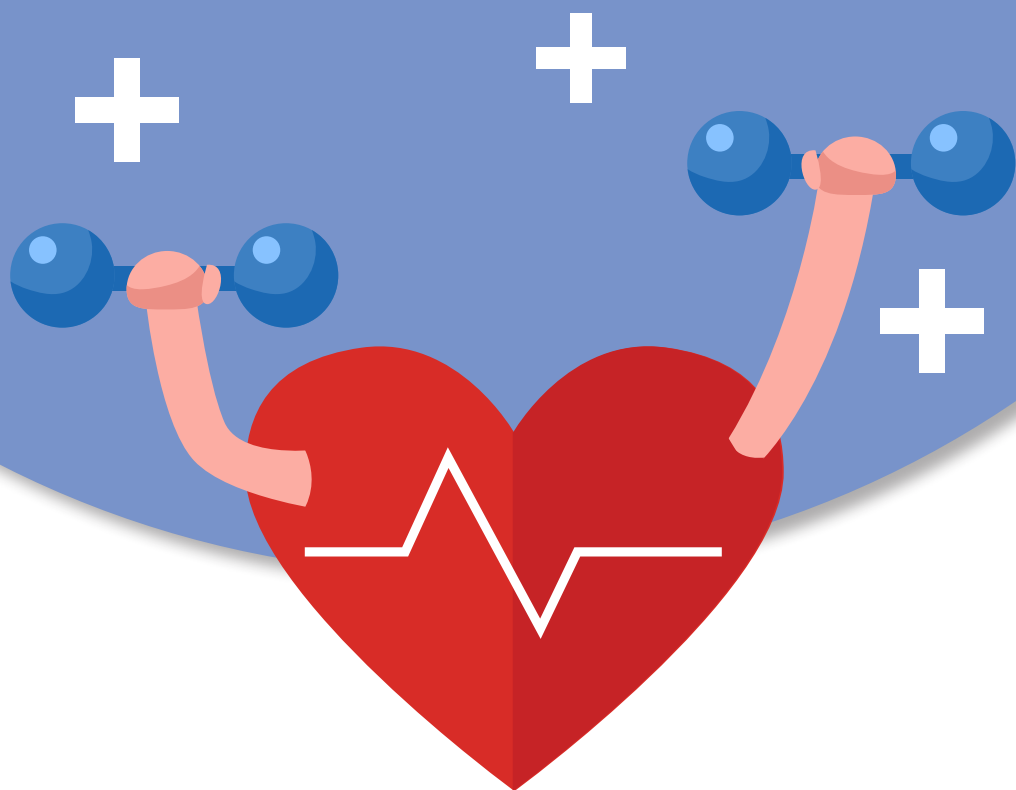


Informations destinées
au patient et à sa famille

Revalidation cardiaque



p3. Avant-propos

p5. Plusieurs spécialistes sont à vos côtés pour optimiser votre prise en charge

p6. Le kinésithérapeute

p9. Le diététicien

p 10. L'assistant social

p11. Le psychologue

Avant-propos

Chère Madame,
Cher Monsieur,

Vous souffrez d'une pathologie cardiaque prise en charge par nos soins.
Nous vous remercions de nous faire confiance.

Afin d'optimiser votre récupération, le CHU de Liège dispose d'une équipe spécialisée en réadaptation cardiaque. Cette équipe est pluridisciplinaire. Elle comprend le médecin cardiologue réadaptateur, le kinésithérapeute, le diététicien, le psychologue et l'assistant social.

Ces professionnels sont présents tout au long de votre séjour pour répondre à vos questions, vous guider et vous accompagner.
Notre centre est agréé et conventionné. Il est reconnu par l'INAMI, répond à des critères de qualité de soins et présente une infrastructure adéquate pour prise en charge.

Pr. Patrizio LANCELLOTTI
Chef de service
Cardiologie

Pr. Jean-François KAUX
Chef de service
Médecine Physique, Réadaptation
et Traumatologie du Sport



Après environ 4 semaines de repos suite à votre problème cardiaque, il est temps de réadapter votre corps à la reprise des activités de la vie quotidienne. Vous entamez alors, sauf contre-indication de votre cardiologue, le programme de révalidation cardiaque.

Ce programme consiste en des séances collectives d'activité physique ayant pour objectif votre rétablissement et l'amélioration de vos capacités d'effort. Vous y êtes encadré par une équipe pluridisciplinaire adaptée à vos besoins (cardiologue, kinésithérapeute, psychologue, diététicien, assistant social).

Plusieurs spécialistes sont à vos côtés pour optimiser votre prise en charge



Chaque membre de l'équipe pluridisciplinaire vous apporte l'aide et les conseils utiles à un retour à la vie quotidienne dans les meilleures conditions, et vous permet de connaître les mesures qui stabilisent, ralentissent voire font régresser la maladie cardiaque.

L'activité physique constitue l'un des principaux axes en réadaptation. Elle permet de récupérer les forces perdues durant l'hospitalisation et/ou dans les suites de l'affection. Elle est essentielle, améliore la qualité de vie et la prolonge ; elle contribue donc à la prévention de potentielles récurrences.

Un autre axe principal de la réadaptation est la prévention des facteurs de risque cardio-vasculaires, c'est à dire des éléments de votre vie qui induisent un risque de présenter à nouveau un accident cardiaque. Certains facteurs ne sont pas modifiables (âge, sexe, hérédité). D'autres sont modifiables ; vous avez le pouvoir de les influencer (tabac, alcool, cholestérol, hypertension artérielle, manque d'activité physique, diabète, surcharge pondérale et abdominale, stress, apnées du sommeil).

Si ce n'est déjà fait, l'équipe pluridisciplinaire établira avec vous la liste de vos facteurs de risque afin de vous proposer un plan de prévention adapté à votre situation.



Le kinésithérapeute

Il joue un rôle primordial dans votre rétablissement et dans l'amélioration de votre capacité à l'effort.

La kinésithérapie comprend plusieurs phases :

Phase 1 : hospitalière

Elle débute dès les soins intensifs si vous y séjournez, se poursuit potentiellement dans l'unité de soins rapprochés en cardiologie, puis en salle de soins normaux.

Vous recevez les informations utiles sur votre maladie, sa prise en charge, et votre réadaptation. La mobilisation est la plus précoce possible, quelle que soit la salle d'hospitalisation, de manière à vous rendre autonome le plus rapidement possible, en vue d'obtenir une hospitalisation plus courte.

Cette mobilisation active se fera couché sur le lit, en position assise au fauteuil et debout au pied du lit par exemple. Dès que possible, le kinésithérapeute vous proposera de la marche et des efforts plus intenses, tel que la montée/descente d'escaliers. Des exercices respiratoires seront réalisés si nécessaire pour travailler vos volumes pulmonaires et vous aider au désencombrement bronchique.

Phase 2 : ambulatoire

Celle-ci se déroule en général environ 4 semaines après votre sortie d'hospitalisation. Elle ne peut débuter que sur l'avis favorable du cardiologue de l'institution ou de votre cardiologue. Le laps de temps cité ci-dessus est important à respecter de manière à avoir un test à l'effort et une échographie à distance de l'événement cardiaque.

Elle comprend deux niveaux selon la taille du groupe : mini revalidation (séance de max. 6 participants) et maxi revalidation (séance de max. 8 participants).

Le stade de la pathologie, la pathologie en elle-même et la capacité physique de chacun, déterminent le niveau de la prise en charge. Tous les patients ne suivent pas systématiquement la mini revalidation ; ils peuvent directement débuter en phase 'maxi'. La décision reste médicale et dépend du résultat de **l'ergospirométrie** et de vos capacités physiques.

L'ergospirométrie (obligatoire avant de prendre rendez-vous en revalidation cardiaque) peut se réaliser au CHU de Liège, site du Sart Tilman, ou site Ourthe-Ambève. Cet examen permettra d'objectiver votre évolution au cours de votre réadaptation.

Phase 3 : d'entretien

Cette troisième phase est également ambulatoire. Elle présente la même structure que la phase 2, mais l'intensité de la réadaptation de groupe devient plus importante. Les exercices cardio-vasculaires sont plus nombreux.

Déroulement des séances

- Dans les phases 2 et 3, les séances sont collectives et durent 1h30. Pour obtenir une efficacité et un bénéfice adéquats, elles sont prévues comme suit : 2 x par semaine en mini revalidation ; 2 à 3 x par semaine en maxi revalidation ; 2 x par semaine en phase 3.
- Chaque séance débute par une relaxation. Elle est suivie d'une gymnastique collective adaptée et d'un programme individualisé réparti en divers ateliers (vélo, tapis de marche, rameur, escalier, banc de musculation, vélo elliptique).
- Le kinésithérapeute vous spécifiera l'intensité des exercices à réaliser.
- Les ateliers ne débutent jamais sans l'accord du kinésithérapeute titulaire de la séance. Lors des séances, si vos paramètres s'avèrent anormaux, le kinésithérapeute pourra décider d'interrompre la séance et de vous référer à votre cardiologue ou cardiologue revalidateur.
- Tout patient a sa fiche d'entraînement, avec ses propres paramètres et son évolution. Nous étudierons ainsi plus aisément votre parcours.

Modalités pratiques

- La salle de réadaptation se trouve au CHU de Liège, site Ourthe-Ambève, route 84.
- Veuillez vous munir d'une tenue de sport (short, training, legging, basket ou pantoufle de gym).
- Des vestiaires et des douches sont à votre disposition dans nos locaux. Ne laissez cependant pas vos biens de valeur dans les vestiaires, mais emportez-les dans la salle de gym.
- Veuillez passer par les inscriptions (niveau 0) pour vous fournir des étiquettes 'kiné' le premier jour de votre réadaptation. Il n'est pas nécessaire de s'y présenter pour les séances suivantes. Il n'est pas nécessaire non plus de s'y rendre pour les consultations chez le diététicien, l'assistant social et le psychologue. Par contre, votre passage y est obligatoire lors de vos visites chez le cardiologue, en médecine physique ou pour votre ergospirométrie.
- Toute séance non annulée 24h à l'avance vous sera tarifiée intégralement. Au bout de 3 rendez-vous consécutifs manqués ou non annulés, toutes les séances programmées seront annulées. Nous attendrons de vos nouvelles pour refixer des rendez-vous. Si un rendez-vous ne vous convient pas ou que vous désirez changer de groupe, parlez-en au kinésithérapeute, il cherchera avec vous la meilleure solution.
- Veuillez tenir votre kiné informé de tout changement de traitement médicamenteux.
- Vous pouvez vous munir d'une montre indiquant les pulsations cardiaques. Si cela n'est pas indispensable, votre propre surveillance sera toutefois plus optimale.

Information complémentaire

- Le fait d'être suivi en revalidation cardiaque ne remplace pas le suivi chez votre cardiologue.



Le diététicien

L'alimentation équilibrée fait partie des stratégies d'intervention qui vous sont proposées lors de votre réadaptation cardiaque.

Il n'existe pas de régime miracle mais des alimentations à personnaliser en fonction des goûts et des besoins énergétiques de chacun.

L'alimentation 'cardio' est une alimentation en tout équilibre : maintien d'un poids correct, alimentation riche en fibre, 5 fruits et légumes/jour, avec certains points d'attention pour les matières grasses, le sel, etc.

Lors de la phase 1 (hospitalière) : le diététicien fera essentiellement le point sur vos habitudes alimentaires et vous donnera déjà quelques conseils généraux. C'est surtout lors des phases 2 (ambulatoire) et 3 (d'entretien), que commencera réellement votre information nutritionnelle. Plusieurs outils sont à disposition : ateliers à thème qui abordent de façon très pratique tout ce que vous devez savoir pour bien vous nourrir, guide des courses et étiquetage, conseils sur les choix à effectuer au restaurant, point sur les matières grasses et le sel, entre autres.

Ces séances se déroulent au CHU de Liège, site Ourthe-Ambève.

Notez que l'alimentation est une histoire d'individu ; elle doit rester avant tout personnalisée, sans oublier la notion de plaisir. Si vous le souhaitez, vous pouvez prendre rendez-vous en consultation individuelle près du diététicien référent en réadaptation cardiaque.



L'assistant social

Une hospitalisation peut engendrer de nombreuses questions ou problèmes de nature très différente.

Le service social est à votre disposition pour vous apporter une aide sous différentes formes :

- Accompagnement socio-administratif dans vos difficultés familiales, sociales, financières, professionnelles, etc ;
- Information en ce qui concerne les matières de législation sociale ;
- Ecoute, soutien.

Il peut aussi intervenir dans l'organisation de votre convalescence : retour à domicile assisté (aide-familiales, repas, soins, transport) ou séjour en maison de convalescence.

Vu la brièveté des séjours à l'hôpital, nous vous conseillons vivement de solliciter le service social le plus vite possible pendant l'hospitalisation afin d'optimiser l'intervention.

En ambulatoire, vous et/ou vos proches pouvez rencontrer l'assistant social en prenant rendez-vous au 04/323 52 52.



Le psychologue

L'impact psychologique de la maladie cardiaque n'est pas à négliger.

En effet, être confronté à cette maladie chronique nécessite une adaptation de votre manière de vivre et de votre façon de vous percevoir.

Dans cette optique, la réadaptation cardiaque vous propose un accompagnement psychologique. Cet accompagnement vise à vous aider à identifier les éléments qui contribuent à une meilleure qualité de vie.

L'intervention psychologique consiste à :

- Expliquer les facteurs de risque ;
- Proposer un temps d'expression autour de la maladie et de ses répercussions éventuelles ;
- Clarifier ensemble vos priorités et objectifs personnels ;
- Vous soutenir dans la réalisation de ces objectifs ;
- Vous orienter vers un suivi si nécessaire.

Pour ce faire, vous pouvez assister à des séances collectives à thème animées par le psychologue. Les dates et horaires de ces rencontres sont affichés dans la salle de réadaptation (phase 2 ambulatoire).

Facteurs de risque cardio-vasculaires

FACTEURS DE RISQUE CARDIO-VASCULAIRE	NORMES	Date :	Date :	Date :	Date :
Age : Sexe: Hérédité:					
Hypertension artérielle	Quand la PA est supérieure à 140/90 mmHg	mm/Hg	mm/Hg	mm/Hg	mm/Hg
Diabète → Glycémie					
Cholestérol → Total → LDL	<175mg/dl (si possible <155mg/dl) <100mg/dl (si possible <80mg/dl)				
Obésité → Poids → Taille → BMI (Indice de masse corporelle) = kg/taille² → Périmètre abdominal	BMI de 18 à 24,9 = poids de forme BMI de 25 à 29,9 = surcharge pondérale BMI > 30 = obésité < 94 cm homme < 80 cm femme				
Tabac → Nbre de cigarettes/jour → Tabagisme passif	0 0				
Alcool → Nombre de verres/jour					
Etat de stress → Echelle à >10					
Etat d'activité physique	45 minutes d'activité endurante (minimum 3x/sem, si possible 6-7x/sem)				
Apnées du sommeil					

Coordonnées pratiques

KINÉSITHÉRAPEUTES - MÉDECINE PHYSIQUE		
Phase 1 (hospitalière)	CHU de Liège, site Sart Tilman 2AB cardiologie route 524 4AB cardiologie route 545	04/323 73 76 04/323 73 04
Phase 2 "mini" (ambulatoire) / "maxi"	CHU de Liège, site Ourthe-Amblyève route 84	04/323 23 23
Phase 3 (d'entretien)		
PSYCHOLOGUE		04/323 33 66
DIETETICIEN		04/323 71 17
ASSISTANT SOCIAL		04/323 70 76
MÉDECINS		
Professeur P. Lancellotti, Dr C. Jacquet, Dr A. Ancion		04/323 71 94
RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX		
Secrétariat de Cardiologie	CHU de Liège, site Sart Tilman route 121	04/323 71 93
Secrétariat de Médecine Physique et Réadaptation	CHU de Liège, site Sart Tilman route 396	04/323 82 41

étiquette patient

La Ligue Cardiologique belge

Rue des Champs Elysées, 63 - 1050 Bruxelles

Tél : 0032 2 649 85 37

Email : info@liguecardioliga.be

liguecardioliga.be



Editeur responsable : CHU de Liège

Avenue de l'Hôpital, 1 – 4000 Liège

Décembre 2024