



Réadaptation cardiaque

Unité de Soins de Suite
et de Réadaptation cardio-vasculaire



L'Hôpital Privé du Confluent
Nantes

QU'EST-CE QUE LA RÉADAPTATION CARDIAQUE ?

La réadaptation cardio-vasculaire est une phase de transition entre le séjour hospitalier et le retour à la vie normale. C'est à la fois une période de rééducation active sous surveillance médicale, et d'éducation comportementale vis-à-vis du tabac, de l'alimentation, du stress, de l'activité physique, et de tout facteur de risque.

À QUI EST-ELLE PROPOSÉE ?

Aux patients de tout âge, après un syndrome coronarien aigu (infarctus), après une chirurgie cardiaque (pontages, remplacements valvulaires...), ou dans le cadre de la découverte ou du suivi de l'insuffisance cardiaque. Cette prise en charge est nécessaire à votre bon rétablissement.

Notre accompagnement peut débuter au minimum un mois après une intervention chirurgicale ou un infarctus, ou quand votre insuffisance cardiaque est stabilisée.

EN QUOI CELA CONSISTE-T-IL ?

La réadaptation comprend deux volets principaux :

- ▶ Le **réentraînement physique** pour reprendre ou débiter une activité physique dans les meilleures conditions de sécurité, suite à un accident cardio-vasculaire. L'objectif est d'atteindre une capacité physique permettant la plupart des activités de la vie courante, sans gêne. Des séances de vélo et un programme adapté de renforcement musculaire sont mis en place.
- ▶ Des **ateliers d'Éducation Thérapeutique des Patients (ETP)** permettant d'enseigner toutes les informations nécessaires à une bonne connaissance de sa pathologie dans l'objectif d'apprendre à mieux vivre avec. L'idée est d'informer et de travailler sur l'ensemble des facteurs de risque liés à l'hygiène de vie dans l'objectif de les améliorer pour éviter toute récurrence : alimentation, sport, tabac, stress...

QUE DOIS-JE APPORTER ?

Pour les séances de sport :

- un short ou jogging ou legging
- un tee shirt
- une paire de basket propre
- une serviette éponge
- une bouteille d'eau
- une petite collation si besoin
- un imperméable pour la marche (en cas de pluie)

Pour les ateliers d'Éducation Thérapeutique :

- un carnet de note
- un stylo



CONCRÈTEMENT ?

Vous débuterez la réadaptation cardiaque par une consultation avec un cardiologue spécialisé qui vous fera effectuer une épreuve d'effort et déterminera ainsi votre programme personnalisé correspondant à votre pathologie et à votre forme physique. Vous identifierez ensemble les objectifs de votre réadaptation.

Vous effectuerez les différentes activités en petits groupes. Vous serez attendus tous les jours du lundi au vendredi soit en matinée, soit en après-midi, et cela sur 4 semaines. Chaque session dure en moyenne 3h à 3h30. Vous terminerez par une nouvelle épreuve d'effort qui permettra d'observer votre évolution et de vous conseiller au mieux sur vos activités futures. Un médecin sera toujours présent sur place pour répondre à vos questions et adapter vos traitements.

Au cours de ces demi-journées, vous alternerez entre :

- ▶ des séances d'activité physique adaptée avec des kinésithérapeutes et/ou une enseignante en Activités Physiques Adaptées : vélo, renforcement musculaire, marche, marche nordique. Les séances de vélo s'effectuent sous la surveillance d'un(e) infirmier(e). Son rôle est également d'adapter les protocoles et d'aborder avec vous les différentes thématiques en lien avec votre pathologie.
- ▶ des ateliers d'Éducation Thérapeutique portant sur diverses thématiques liées à la qualité de vie : alimentation pour apprendre à mieux manger, psychologie pour mieux se connaître soi-même, médicaments pour mieux comprendre votre traitement, sophrologie pour intervenir sur la détente et la gestion du stress, tabacologue pour être accompagné vers l'arrêt du tabac si nécessaire, assistante sociale pour vous aider dans certaines démarches administratives...

NOTE ÉQUIPE

L'Unité de Soins de Suite et de Réadaptation cardio-vasculaire de l'Hôpital Privé du Confluent propose une prise en charge complète et multidisciplinaire avec l'intervention de nombreux spécialistes :

- Cardiologues
- Infirmier(e)s
- Enseignants en Activité Physique Adaptée
- Psychologues
- IDE tabacologue
- Assistante sociale
- Diététiciens
- Kinésithérapeutes
- Secrétaire médicale



INFORMATIONS PRATIQUES

Votre toute 1^{re} séance débutera par une consultation avec un cardiologue spécialisé. Le bureau de consultation des médecins se situe au 2^e étage du Centre de Réadaptation du Confluent.

Les séances d'activité physique adaptée et de rééducation s'effectueront sur le plateau technique de l'Unité de Soins de Suite et de Réadaptation cardio-vasculaire située au 2^e étage du Centre de Réadaptation du Confluent. Les ateliers d'Éducation Thérapeutique s'effectueront en salle de réunion dont les localisations vous seront communiquées au fur et à mesure du programme.

Centre de Réadaptation du Confluent

L'Hôpital Privé du Confluent

2-4 rue Éric Tabarly - 44200 Nantes

Tél. 02 28 27 20 54

www.hopitalpriveconfluent.vivalto-sante.com

Comment nous rejoindre ?



EN TRAM

Ligne 2 : arrêts Pirmil, Gare de Pont Rousseau

Ligne 3 : arrêts Pirmil, Pont Rousseau - Martyrs



EN TRAIN

Gare SNCF à 2 min à pied de l'établissement :

arrêt Gare de Pont Rousseau

TER Ligne 10 : Sainte-Pazanne, Pornic

TER Ligne 11 : Challans, Saint-Gilles-Croix-de-Vie



EN VOITURE

Périphérique sud, sortie Porte de Bouguenais - 52A

Périphérique ouest, sortie Porte de Bouguenais - 52B



EN BUS

Ligne 36 : arrêts Tabarly ou Pirmil

Lignes C4/98 : arrêts Pont Rousseau ou Libération ou Pirmil

Lignes C9/27/28/42 : arrêt Pirmil

Une fois sur place...

Nous vous invitons à suivre les indications extérieures

« Entrées côté Loire - Centre de Réadaptation »