

## En pratique

Votre réadaptation cardiaque se déroulera en **hôpital de jour du lundi au vendredi inclus, de 8h30 à 13h00 (ou 14h00 certains jours)**. Le repas du midi sera pris dans le service.

Vous bénéficierez de 4 semaines de réadaptation soit **19 matinées (sauf jours fériés)**. Cette activité est prise en charge par les caisses de sécurité sociale dès lors que vous êtes reconnu en ALD (affection de longue durée) 100%. Une prise en charge des trajets domicile/hôpital (aller/retour) est également possible.

Vous bénéficierez d'une demi-journée de pré-admission quelques jours avant le début de votre session où seront réalisés un bilan cardio-vasculaire (épreuve d'effort et échographie cardiaque) et une consultation pluridisciplinaire.

Vous aurez besoin d'une tenue de sport confortable (short, jogging, chaussures de sport, maillot de bain, bonnet de bain, serviette, nécessaire de douche).

➔ **N'oubliez pas vos papiers administratifs : carte vitale et carte de mutuelle.**

A l'issue de votre réadaptation, un compte-rendu détaillé sera adressé à votre médecin traitant ainsi qu'à votre cardiologue.

Des consignes vous seront fournies afin de poursuivre de manière autonome votre réentraînement à domicile et de continuer à mettre en pratique les acquis de votre séjour une fois de retour à la maison.

● **Pour tout renseignement et préparer au mieux votre réadaptation, vous pouvez vous adresser au secrétariat de l'unité de réadaptation cardiaque**

☎ **05 46 59 52 95**  
Fax : 05 46 59 50 35

[readaptation.cardiaque@ch-angely.fr](mailto:readaptation.cardiaque@ch-angely.fr)

## Où nous trouver ?

### Centre Hospitalier de Saint-Jean-d'Angély

18 avenue du port  
17415 Saint-Jean-d'Angély cedex  
☎ 05 46 59 52 95



- ➔ sortie n° 34 sur l'autoroute A10
- ➔ gare SNCF/ TER à 1,5 km
- ➔ gare routière

Crédit photos : JF Farouault - Fotolia  
Google map. - CH Saint-Jean-d'Angély

Centre Hospitalier  
Saint Jean  
d'



## Unité de réadaptation cardiaque ambulatoire.



*Un coeur qui marche, une vie en mouvement !*

“La réadaptation cardio-vasculaire est l'ensemble des activités nécessaires pour influencer favorablement le processus évolutif de la maladie ainsi que pour assurer aux patients la meilleure condition physique, mentale et sociale possible, afin qu'ils puissent par leurs propres efforts, préserver ou reprendre une place aussi normale que possible dans la vie de la communauté.”

(Définition de l'Organisation Mondiale de la Santé - OMS)



Centre Hospitalier de Saint-Jean-d'Angély  
18 avenue du port - 17415 Saint-Jean-d'Angély

☎ **05 46 59 52 95**

# A qui s'adresse la réadaptation cardiaque ?

La réadaptation cardiaque s'adresse à **toute personne ayant subi un événement cardiaque ou souffrant d'une pathologie cardiaque chronique** : infarctus du myocarde, angioplastie coronaire, insuffisance cardiaque stable, artérite des membres inférieurs, chirurgie cardiaque, angine de poitrine stable.

## L'équipe pluridisciplinaire

L'équipe de l'unité de réadaptation cardiaque du Centre Hospitalier de Saint-Jean d'Angély se compose de :

- un cardiologue (Docteur Caillère)
- deux infirmières formées à l'éducation thérapeutique
- un éducateur médico-sportif
- une diététicienne
- une psychologue
- une infirmière spécialisée en addictologie
- un professeur de Tai-chi
- un(e) sophrologue



## Comment ?

**Pendant votre réadaptation cardiaque vous bénéficierez :**

➔ de séances d'activités physiques adaptées à votre état (vélo, tapis de marche, rameur, gymnastique, Tai-chi, balnéothérapie, parcours extérieur) sous la direction d'un éducateur médico-sportif et après établissement d'un programme personnalisé défini par le médecin cardiologue,



➔ d'ateliers éducatifs sur votre pathologie et ses traitements animés par une infirmière spécialisée,

➔ de conférences animées par le médecin cardiologue,

➔ de conseils diététiques et d'ateliers cuisine animés par une diététicienne,

➔ d'ateliers de gestion du stress animés par une psychologue et de séances individuelles si besoin,

➔ d'ateliers de sophrologie,

➔ d'un accès au centre d'addictologie de l'hôpital pour un sevrage tabagique ou autre si nécessaire,

➔ de consultations médicales et d'exams cardio-vasculaires de suivi (épreuve d'effort, échographie, Holter ECG) et tout autre examen nécessité par votre état.

**● Le tout dans un environnement  
cardiologique sécurisant.**



## Pourquoi ?

La pratique régulière d'une activité physique, une bonne connaissance de sa maladie et de son traitement, une alimentation équilibrée réduisent le risque d'apparition de la maladie coronarienne et diminuent le risque de nouveaux événements cardio-vasculaires.

La réadaptation améliore la qualité de vie et permet un meilleur contrôle des facteurs de risque comme l'hypertension artérielle, le diabète, la sédentarité, le surpoids, l'excès de cholestérol, le tabagisme, le stress.

**● La réadaptation permet autant  
que possible le retour à une vie sociale,  
professionnelle et familiale "normale".**