

# Hôpital de Jour Réadaptation Cardiaque



**CRMPR Les Herbiers**

**111 rue Herbeuse, 76230 Bois Guillaume**

**Tél : 02.35.12.37.59**

**Fax : 02.35.59.52.47**

**Mail : [cardio.herbiers.ug-normandie@ugecam.assurance-maladie.fr](mailto:cardio.herbiers.ug-normandie@ugecam.assurance-maladie.fr)**

**Madame, Monsieur,**

Vous allez intégrer l'**Hôpital De Jour (HDJ) de Réadaptation Cardiaque** au Centre Régional de Médecine Physique et de Réadaptation (CRMPR) des Herbiers.

**Nous vous souhaitons la bienvenue !**

### **POURQUOI VENIR ?**

Vous avez une maladie cardiaque :

- soit vous êtes **coronarien**
- soit vous souffrez d'**insuffisance cardiaque**
- soit vous avez eu récemment une **chirurgie cardiaque**

### **OBJECTIFS DE VOTRE SEJOUR en HDJ Réadaptation Cardiaque**

- **Améliorer vos capacités physiques**
- **Diminuer le risque de récurrence**
- **Baisser vos symptômes**
- **Améliorer votre qualité de vie**
- **Vous redonner confiance**
- **Vous adapter à la maladie**

### **MOYENS**

- **Réentraînement à l'effort** comprenant de l'endurance, du renforcement musculaire, et de la gymnastique douce. Ces séances sont collectives.
- **Adaptation de vos traitements et correction des facteurs de risque cardiovasculaire** lors des consultations avec le cardiologue, le tabacologue et la diététicienne.
- **Action ciblée éducative** : tous les 15 jours, nous vous proposons de participer à des ateliers collectifs pour vous expliquer votre maladie, vos traitements, vous apprendre à vivre avec votre maladie et vous rendre autonome dans la gestion de celle-ci.
- Avec votre accord, **votre médecin traitant et votre cardiologue seront tenus informés de l'évolution de votre état de santé.**

### **LIEU / TRANSPORT**

- Créé en 1969, le **CRMPR « Les Herbiers »** est un établissement sanitaire, géré par l'UGECAM de Normandie. Établissement privé à but non lucratif, il a été admis à participer au service public hospitalier en 1978.
- L'établissement est situé dans un **parc de 5 hectares**. Il assure des soins de suite de rééducation et réadaptation spécialisés dans les affections cardiologiques, neurologiques et de l'appareil locomoteur. Sa capacité autorisée est de 152 lits en hospitalisation complète (dont 12 lits d'Unité d'Eveil de coma) et 50 places en hospitalisation de jour.
- Le CRMPR des Herbiers est situé au **111 rue Herbeuse, 76 230 Bois Guillaume**
  - o Vous avez accès au **parking (gratuit)**.
  - o Si votre état de santé nécessite un transport sanitaire en taxi/VSL ou ambulance, la prescription médicale de transport est à demander auprès du médecin qui vous adresse aux Herbiers. ***Le cardiologue des Herbiers ne rédigera pas de prescription médicale de transport.***
  - o 2 lignes de **bus du réseau ASTUCE** desservent le centre : la **ligne 40** pour l'arrêt « Centre de Rééducation » et le **FAST1** pour l'arrêt « Clinique du Cèdre ».

## ÉQUIPE présente à chaque séance

- 1 cardiologue tabacologue
- 1 cadre de santé
- 2 infirmiers
- 1 diététicienne
- 2 enseignants en activité physique et adaptée (« enseignants APA »)
- 1 secrétaire

## BILAN D'ENTREE

- Le jour de votre bilan d'entrée, vous allez rencontrer un **infirmier** puis un **cardiologue** en consultation. **Apportez bien votre ordonnance, votre dernière prise de sang, votre carnet de vaccination et tous vos documents médicaux !**
- Nous effectuerons une **épreuve d'effort** sur vélo ou tapis de marche. Le principe est d'augmenter le travail du cœur de façon progressive par un effort musculaire en surveillant en permanence l'électrocardiogramme (le tracé de l'activité électrique de votre cœur) et en contrôlant la pression artérielle (votre tension). Pour enregistrer l'électrocardiogramme, des électrodes sont posées sur votre thorax (après rasage si nécessaire). La pression artérielle est mesurée à l'aide d'un brassard. Ce test nécessite votre collaboration active pour obtenir un niveau suffisamment élevé, selon vos capacités. Au cours du test, vous devez signaler toute sensation inhabituelle comme, par exemple, une douleur dans la poitrine, une sensation de malaise ou un essoufflement excessif. A la fin du test, vous êtes surveillé pendant quelques minutes.
- **Le programme de réentraînement à l'effort sera personnalisé** selon vos résultats.
- Nous ferons **une nouvelle épreuve d'effort à la fin de votre séjour** afin de mesurer vos progrès.

## LES EFFORTS RÉALISÉS EN RÉADAPTATION CARDIAQUE SONT-ILS DANGEREUX ?

- **Le matériel est en conformité** avec les normes définies par la réglementation actuellement en vigueur. Du personnel compétent et formé aux gestes d'urgence assure votre prise en charge.
- **Les risques sont faibles** : troubles du rythme cardiaque, douleur thoracique, malaise, chute, complications articulaires ou musculaires.
- **Les complications graves sont exceptionnelles** (infarctus, arrêt cardiaque, accident vasculaire cérébral, décès). Dans un registre de la Société Française de Cardiologie en 2003, sur plus de 25 000 patients entraînés en réadaptation, aucun accident mortel n'est à signaler.

## PLANNING

- **BILAN D'ENTREE**
  - o Un rendez-vous va vous être communiqué par la secrétaire lors d'un appel téléphonique. Vous recevrez des documents à rapporter dûment complétés.
  - o Juste après ce bilan, vous viendrez tous les matins des jours ouvrables pendant 6 semaines (30 séances).
  - o Un planning vous sera transmis par courrier ou par mail.
- **27 séances de RÉENTRAÎNEMENT A L'EFFORT**
  - o Endurance, renforcement musculaire (lundis, mardis, jeudis)
  - o Gymnastique douce (1 mercredi sur 2)
  - o Découverte d'autres activités sportives pour préparer l'« après réadaptation cardiaque » (vendredis)
- **ACTIONS CIBLEES EDUCATIVES :**

- 2 bilans éducatifs sont réalisés en consultation individuelle au début et à la fin du séjour.
- Vous participerez à 3 matinées d'ateliers collectifs d'actions ciblées éducatives (1 mercredi sur 2) que vous aurez choisis lors du bilan éducatif initial.
- **2 CONSULTATIONS DIETETIQUE** sont prévues au début et à la fin du séjour.
- **CONSULTATIONS DE TABACOLGIE** sur demande de votre part lors du bilan d'entrée.
- **ABSENCES** : En cas de retard ou d'absence, nous vous demandons de nous prévenir en nous téléphonant au **02.35.12.37.59**. En cas d'annulation d'une séance de votre part, celle-ci ne sera pas rattrapée. Vous serez exclu du programme si vous ne vous présentez pas à 2 séances sans nous prévenir.

### **MATÉRIEL NÉCESSAIRE**

- **Tenue de sport** : T-shirt, pantalon de sport, chaussures de sport, anorak selon la météo
- **1 grande bouteille d'eau**
- 1 serviette éponge
- **1 masque chirurgical**

### **PRÉCAUTIONS COVID**

- Nous recommandons d'être vacciné contre le COVID et la grippe. Selon la situation sanitaire, un pass vaccinal COVID pourra être exigé.
- Si vous avez des symptômes évocateurs du COVID, il faut prévenir le secrétariat pour annuler la séance et contacter votre médecin traitant pour discuter la réalisation d'un test COVID.
- Les vestiaires sont fermés pour limiter le risque de contamination.
- **Il faut venir déjà vêtu de votre tenue de sport.**
- Nous vous conseillons de vous présenter juste à l'heure de la séance.
- Respect de la **distanciation sociale**.
- Après la séance de sport, **vous désinfecterez le matériel que vous avez utilisé.**

**Après votre accord, votre médecin nous adressera une demande de convocation. Nous vous téléphonerons dans les jours à venir pour convenir d'une date d'entrée dans notre service.**

***L'équipe d'HDJ Réadaptation cardiaque***