



UNIVERSITY OF OTTAWA
HEART INSTITUTE
INSTITUT DE CARDIOLOGIE
DE L'UNIVERSITÉ D'OTTAWA

RÉADAPTATION CARDIOVASCULAIRE

LA PROCHAINE ÉTAPE VERS UN MODE DE VIE PLUS SAIN



Qu'est-ce que la réadaptation cardiovasculaire?

La réadaptation cardiovasculaire est un programme qui comporte de l'information, des exercices, des services de consultation et du soutien pour vous aider à adopter un mode de vie sain pour le cœur. Le programme vous aidera également à comprendre comment prendre soin de votre santé cardiaque après votre sortie de l'hôpital, ce qui aidera à prévenir une nouvelle hospitalisation.

Des recherches indiquent que les personnes qui participent à un programme de réadaptation réussissent mieux que les autres à gérer leurs facteurs de risque (les causes des problèmes cardiaques et vasculaires) et, par conséquent, à prévenir l'aggravation de leurs problèmes cardiovasculaires.

Vous avez le choix entre plusieurs programmes, qui seront personnalisés selon vos besoins. Ces programmes sont offerts par téléphone, en ligne et en personne à l'Institut de cardiologie.

Qui a besoin de réadaptation cardiovasculaire?

Avez-vous récemment reçu un diagnostic de maladie du cœur, quelle qu'elle soit?

Avez-vous récemment été victime d'un événement cardiovasculaire comme une crise cardiaque, ou fait un séjour à l'hôpital en raison d'un problème cardiaque (p. ex. insuffisance cardiaque, intervention chirurgicale, anomalie du rythme cardiaque)?

Avez-vous des blocages dans les vaisseaux sanguins de vos jambes qui rendent la marche difficile?

Vous demandez-vous quelle sera la prochaine étape de votre rétablissement et comment prévenir d'autres problèmes cardiaques?

La Division de prévention et de réadaptation cardiaque de l'Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa peut vous fournir les conseils et le soutien dont vous avez besoin pour vous rétablir et vous aider à prévenir d'autres problèmes cardiaques. En participant à un programme de réadaptation cardiovasculaire, vous aurez la certitude d'être sur la voie de la guérison tout en optimisant votre santé physique et émotionnelle. Nos services sont couverts par votre régime provincial d'assurance maladie.

À quoi sert la réadaptation cardiovasculaire?

Mieux maîtriser vos problèmes cardiaques ou vasculaires

- Diminuer le risque de nouvel événement cardiaque
- Apprendre à reconnaître les signes et symptômes de la maladie du cœur et savoir à quel moment consulter un médecin
- Prévenir l'aggravation de vos problèmes cardiaques ou vasculaires
- Atténuer vos symptômes cardiaques (les problèmes de cœur que vous éprouvez)
- Comprendre vos médicaments et leur utilité

Vous sentir mieux

- Améliorer la condition physique de votre cœur et de vos poumons pour pouvoir reprendre le travail et vos activités normales
- Pouvoir marcher sur de plus longues distances et vaquer à vos occupations quotidiennes
- Augmenter votre confiance en vous, et améliorer votre humeur et votre qualité de vie
- Obtenir du soutien émotionnel pour vous et votre famille

Avoir les outils pour adopter un mode de vie sain

- Comprendre comment les aliments agissent sur la santé du cœur et des vaisseaux sanguins
- Apprendre des techniques de relaxation et de gestion du stress
- Trouver des ressources dans la communauté

Programmes offerts

Tous nos programmes comprennent une évaluation initiale.

Un professionnel de la santé (membre du personnel infirmier ou physiothérapeute) vous rencontrera en premier lieu de façon virtuelle (par téléphone ou en ligne) ou en personne pour discuter de vos antécédents médicaux, de l'évaluation de votre santé mentale et physique, et de vos objectifs et préférences. Durant cette visite, vous déciderez ensemble quel programme correspond le mieux à vos besoins.

Tous nos programmes comprennent :

- Établissement du profil de facteurs de risque individuels
- Évaluation physique et établissement du programme d'exercices
- Information et conseils en matière d'alimentation
- Programmes de santé mentale, y compris la gestion du stress, la gestion des émotions (p. ex. anxiété ou dépression) et la gestion des troubles de sommeil
- Aide pour faciliter votre retour au travail ou vous adapter à votre nouvel état de santé, ressources pour les proches aidants et options de soutien financier
- Aide pour arrêter de fumer
- Information sur les médicaments
- Évaluation de l'état de santé et prise en charge des facteurs de risque par un médecin spécialiste de la réadaptation cardiovasculaire
- Soutien régulier d'un physiothérapeute et/ou d'un membre du personnel infirmier et accès à divers professionnels (diététiste, travailleur social, conseiller en réadaptation professionnelle, psychologue)
- Évaluations de suivi

Programme supervisé en milieu hospitalier

- D'une durée de un à trois mois
- Séances d'exercices (1 heure/séance) à notre Centre de prévention et de réadaptation cardiaque

- Cours supervisés par un physiothérapeute et un membre du personnel infirmier
- Degré de difficulté des cours adapté à vos besoins/capacités
- Évaluation physique et programme d'exercices personnalisé à domicile
- Profil de facteurs de risque individuels

Programme de soins virtuels

- Plateforme de gestion de la santé cardiovasculaire en ligne qui présente les pratiques exemplaires en matière de prise en charge des facteurs de risque
- 10 séances d'accompagnement en santé avec un membre du personnel infirmier ou un physiothérapeute offertes sur une période de 6 mois
- Objectifs personnalisés en matière de santé cardiaque et suivi continu des facteurs de risque
- Programme d'exercices personnalisé à domicile et profil de facteurs de risque
- Accès à une bibliothèque sur la santé et à des forums communautaires
- Compatible avec des appareils et des applications mobiles de remise en forme comme, entre autres, Fitbit, Apple Health, Garmin, MapMyFitness, Strava et Withings

Programme de gestion de cas à domicile

- Programme de mentorat d'une durée de un à trois mois par téléphone ou vidéoconférence
- Programme personnalisé axé sur vos objectifs personnels de santé cardiaque
- Contacts réguliers (par téléphone ou en ligne) d'environ 30 minutes (toutes les semaines ou toutes les deux semaines)
- Programme d'exercices personnalisé à domicile et profil de facteurs de risque
- Exercices supervisés en milieu hospitalier au besoin

Programme court

- Conçu pour les patients qui sont en mesure de s'entraîner seuls
- Évaluation par un physiothérapeute et programme d'exercices individuel à domicile
- Profil de facteurs de risque individuels
- Suivi téléphonique au bout de six semaines

Programme FrancoForme (programme de gestion de cas à domicile en français destiné aux Franco-Ontariens)

- Programme personnalisé de trois mois axé sur vos objectifs personnels de santé cardiaque
- Contacts réguliers d'environ 30 minutes (toutes les semaines ou toutes les deux semaines)
- Programme d'exercices personnalisé à domicile et profil de facteurs de risque
- Aucune séance d'exercice supervisée

Programme de réadaptation pour les personnes atteintes de la maladie artérielle périphérique (MAP)

Pour les personnes ayant reçu un diagnostic de maladie artérielle périphérique (MAP) qui présentent des symptômes comme une douleur ou un inconfort dans les jambes lors de la marche (claudication).

Programme supervisé en milieu hospitalier pour les personnes atteintes de la MAP

- D'une durée de un à trois mois
- Séances d'exercices (1 heure/séance) à notre Centre de prévention et de réadaptation cardiaque
- Cours supervisés par un physiothérapeute et un membre du personnel infirmier
- Degré de difficulté des cours adapté à vos besoins/capacités
- Évaluation et programme d'exercices individuel à domicile
- Profil de facteurs de risque individuels
- Accès à des spécialistes de l'abandon du tabac et du diabète au besoin

Programme de gestion de cas à domicile pour les personnes atteintes de la MAP

- Programme de mentorat d'une durée de trois mois par téléphone ou vidéoconférence. Programme personnalisé axé sur vos objectifs personnels de santé cardiaque.
- Contacts réguliers d'environ 30 minutes (toutes les semaines ou toutes les deux semaines)
- Programme d'exercices personnalisé à domicile et profil de facteurs de risque
- Exercices supervisés en milieu hospitalier au besoin
- Accès à des spécialistes de l'abandon du tabac et du diabète au besoin

Programme hybride (offert dans le cadre des programmes de réadaptation cardiovasculaire ou destinés aux personnes atteintes de la MAP)

- D'une durée de un à trois mois
- Combinaison de séances d'exercices au Centre de prévention et de réadaptation cardiaque (de une à quatre séances) avec un physiothérapeute et de rencontres par téléphone ou en ligne
- Évaluation physique et programme d'exercices personnalisé à domicile
- Profil de facteurs de risque individuels



