



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

RÉADAPTATION CARDIOVASCULAIRE

LA PROCHAINE ÉTAPE POUR VOTRE SANTÉ



Qu'est-ce que la réadaptation cardiovasculaire?

La réadaptation cardiovasculaire est un programme qui vous permet de recevoir de l'information, de faire de l'exercice et d'obtenir de l'aide pour changer vos habitudes et adopter un mode de vie sain.

Vous apprendrez à bien prendre en charge vos facteurs de risque (les causes des maladies du cœur et des vaisseaux sanguins). Vous réduirez aussi votre risque d'avoir d'autres problèmes de cœur plus tard.

Vous pouvez suivre votre programme en ligne (par MyChart), par téléphone ou encore en personne à l'Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa.

Avez-vous besoin de réadaptation cardiovasculaire?

- ☐ Avez-vous récemment reçu un diagnostic de maladie du cœur, quelle qu'elle soit?
- ☐ Avez-vous récemment fait une crise cardiaque ou un séjour à l'hôpital à cause de problèmes de cœur (ex. insuffisance cardiaque, opération, rythme cardiaque anormal)?
- ☐ Avez-vous des blocages dans les vaisseaux sanguins de vos jambes qui rendent la marche difficile?
- ☐ Vous demandez-vous quelle est la prochaine chose à faire pour vous rétablir?
- ☐ Souhaitez-vous aider votre cœur à guérir et lui éviter d'autres problèmes plus tard?

Si vous avez répondu **oui** à l'une ou l'autre de ces questions, la réadaptation cardiovasculaire peut vous aider.

Vous recevrez l'information et le soutien dont vous avez besoin pour vous rétablir et réduire votre risque d'avoir d'autres problèmes de cœur. En faisant de la réadaptation cardiovasculaire, vous aurez la certitude d'être sur la voie de la guérison tout en améliorant votre santé physique et mentale. De plus, ces services sont couverts par votre régime provincial d'assurance maladie.

À quoi sert la réadaptation cardiovasculaire?

Vous sentir plus en contrôle de votre santé cardiovasculaire

- Réduire le risque de faire une autre crise cardiaque ou un autre séjour à l'hôpital
- Connaître les signes et symptômes à surveiller et savoir quand consulter un médecin
- Éviter que vos problèmes de cœur s'aggravent
- Réduire vos symptômes cardiaques
- Comprendre votre médication
- Reprendre confiance en votre capacité de faire de l'activité physique

Vous sentir mieux

- Guérir physiquement et mentalement
- Améliorer l'état de votre cœur et de vos poumons pour pouvoir reprendre le travail et vos activités habituelles
- Augmenter votre confiance en vous, et améliorer votre humeur et votre qualité de vie

Avoir les outils pour adopter un mode de vie sain

- Comprendre comment les aliments agissent sur la santé du cœur et des vaisseaux sanguins
- Pouvoir marcher sur de plus longues distances et faire vos activités habituelles
- Apprendre des techniques de relaxation et de gestion du stress
- Parler avec des gens qui ont les mêmes problèmes de santé que vous
- Trouver des services près de chez vous, comme un groupe de marche ou d'exercice dans votre quartier

Programmes offerts à l'Institut

Tous nos programmes comprennent une évaluation initiale.

Vous aurez un premier rendez-vous avec un membre de l'équipe par téléphone, en ligne (par MyChart) ou en personne pour discuter de vos antécédents médicaux, de votre santé mentale et physique, et de vos objectifs et préférences. Vous déciderez ensemble quel programme correspond le mieux à vos besoins.

Services inclus dans tous les programmes :

- Établissement de votre profil de facteurs de risque
- Évaluation de votre condition physique et programme d'exercices à domicile
- Information et conseils sur l'alimentation
- Stratégies de santé mentale (ex. gestion du stress et de l'anxiété)
- Soutien pour retourner au travail ou vous adapter à votre nouvel état de santé
- Information sur les possibilités de soutien financier
- Information et soutien pour les proches aidants
- Aide pour arrêter de fumer
- Renseignements sur les médicaments
- Évaluation de l'état de santé et prise en charge des facteurs de risque par un médecin
- Accès à différents services professionnels : physiothérapie, soins infirmiers, travail social, réadaptation professionnelle et aide psychologique
- Évaluation de suivi

Programme supervisé en milieu hospitalier

- Différents niveaux et heures selon vos besoins.
- Jusqu'à 12 semaines (1 h par semaine) de séances d'exercices supervisées par notre équipe. Les séances sont offertes en personne au Centre de prévention et de réadaptation cardiaque.

Programme virtuel supervisé en groupe

- Différents niveaux et heures selon vos besoins
- Exercices à faire à la maison
- Jusqu'à 12 semaines (1 h par semaine) de séances d'exercices supervisées par notre équipe. Les séances sont offertes en ligne par MyChart.

Programme virtuel de réadaptation cardiovasculaire

- Par téléphone ou en ligne (par MyChart)
- Votre mentor et vous pourrez décider la fréquence de vos rendez-vous sur une période de trois mois.
- Programme sur mesure axé sur vos objectifs de santé personnels

Pour obtenir un rendez-vous :

Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa
Centre de prévention et de réadaptation cardiaque



613-696-7068



ottawaheart.ca/readaptation

Des programmes de réadaptation cardiovasculaire sont offerts partout au Canada. Même si vous n'habitez pas à Ottawa, vous avez donc accès au même genre de soins près de chez vous.

Pour savoir quel programme choisir, communiquez avec nous au 613-696-7068.