Réadaptation cardiaque

La réadaptation cardiaque est un programme d'exercices, d'éducation et de consultation qui vous aidera à intégrer un mode de vie sain pour le cœur à votre vie quotidienne. Avant votre départ de l'hôpital, assurez-vous d'obtenir les renseignements utiles sur le Programme de réadaptation cardiaque ou d'avoir un rendez-vous.

Vous trouverez de plus amples renseignements dans la section « Patients et familles » du site Web de l'Institut de cardiologie. Si vous avez des questions sur la réadaptation cardiaque, n'hésitez pas à communiquer avec nous au 613 761-4572.

Faites le suivi de votre rétablissement et de vos activités dans le Registre de santé et d'activité, que vous trouverez aux pages suivantes. Il vous aidera, vous et votre équipe soignante, à suivre vos progrès.

Registre de santé et d'activité						
Date	**Exercices en matinée (voir p. 32) : ✓ une fois terminés**	**Minutes recommandées par promenade**	**Journal de marche (min) matin/après-midi**		**Étirements des mollets : ✓ une fois terminés**	**Commentaires ou problèmes**
Jour du retour à la maison	**Jour de repos**					
	p. ex. ✓	aucune	-----	-----	aucune	
	p. ex. ✓	minutes			p. ex. ✓	
		minutes				
		minutes				
		minutes				
		minutes				
		minutes				

Registre de santé et d’activité						
Date	**Exercices en matinée (voir p. 32) : ✓ une fois terminés**	**Minutes recommandées par promenade**	**Journal de marche (min) matin/après-midi**		**Étirements des mollets : ✓ une fois terminés**	**Commentaires ou problèmes**
		minutes				
		minutes				
		minutes				
		minutes				
		minutes				
		minutes				
		minutes				
		minutes				
		minutes				
		minutes				
		minutes				
		minutes				
		minutes				
		minutes				
		minutes				
		minutes				
		minutes				
		minutes				
		minutes				
		minutes				
		minutes				
		minutes				
		minutes				

Registre de santé et d’activité						
Date	**Exercices en matinée (voir p. 32) : ✓ une fois terminés**	**Minutes recommandées par promenade**	**Journal de marche (min) matin/après-midi**		**Étirements des mollets : ✓ une fois terminés**	**Commentaires ou problèmes**
		minutes				
		minutes				
		minutes				
		minutes				
		minutes				
		minutes				
		minutes				
		minutes				
		minutes				
		minutes				
		minutes				
		minutes				
		minutes				
		minutes				
		minutes				
		minutes				
		minutes				
		minutes				
		minutes				
		minutes				
		minutes				
		minutes				
		minutes				

Registre de santé et d’activité						
Date	**Exercices en matinée (voir p. 32) : ✓ une fois terminés**	**Minutes recommandées par promenade**	**Journal de marche (min) matin/après-midi**		**Étirements des mollets : ✓ une fois terminés**	**Commentaires ou problèmes**
		minutes				
		minutes				
		minutes				
		minutes				
		minutes				
		minutes				
		minutes				
		minutes				
		minutes				
		minutes				
		minutes				
		minutes				
		minutes				
		minutes				
		minutes				
		minutes				
		minutes				
		minutes				
		minutes				