

Le Centre de réadaptation cardiovasculaire du Centre hospitalier de CORBIE



Centre Hospitalier de Corbie



Centre de Réadaptation Cardiovasculaire

33, Rue Gambetta – CS 60809 - 80800 CORBIE
Téléphone : 03.22.96.41.21 Télécopie : 03.22.96.41.26

Site internet : <http://www.ch-corbie.fr>

LA RÉADAPTATION CARDIAQUE

POURQUOI ?

Elle est définie par l'OMS comme "l'ensemble des activités nécessaires pour influencer favorablement le processus évolutif de la maladie et 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 communauté".

La réadaptation est une convalescence active. Notre rôle est d'aider à :

- la mise en œuvre des mesures et actions destinées à diminuer le risque de récurrence,
- récupérer votre forme physique d'avant l'événement cardiaque, voire l'améliorer davantage,
- diminuer les éventuelles limitations et symptômes cardiaques (essoufflement, angine de poitrine...),
- mieux connaître votre pathologie mais aussi vos possibilités physiques et vos limites à l'effort en fonction de votre état cardiaque et général,
- établir les bases d'un nouveau mode de vie,
- envisager les possibilités de reprise du travail.

POUR QUI ?

La réadaptation s'adresse aux :

- convalescents d'infarctus du myocarde,
- convalescents de chirurgie cardiaque,
- patients souffrant d'artérite des membres inférieurs, d'angine de poitrine malgré le traitement,
- patients insuffisants cardiaques stabilisés.

Et d'une façon générale pour toute affection cardiaque nécessitant une convalescence active.



POUR UNE RÉADAPTATION CARDIAQUE EFFICACE

Votre **engagement personnel** est indispensable pour la réussite de votre remise en forme physique et morale.

La réadaptation est une prise en charge globale ayant pour buts :

- la reprise d'activité physique, avec l'apprentissage des sensations à l'effort et des paramètres de sécurité,
- la connaissance de votre maladie et de son traitement,
- l'acquisition de nouvelles habitudes de vie.

DURÉE D'UN PROGRAMME DE RÉADAPTATION

Votre durée de séjour est en principe de 15 à 20 jours, quelque soit le mode d'hospitalisation. Cette durée peut éventuellement être écourtée avec l'avis du cardiologue, si vous le désirez, ou si votre rétablissement est suffisant.

Parfois, votre état clinique pourra nécessiter une prolongation.

Le séjour ne peut être interrompu pour un départ en vacances.

MODALITÉS D'ADMISSION

L'admission dans le centre nécessite :

- une demande de l'équipe médicale qui vous a suivi lors de votre hospitalisation, de votre cardiologue ou de votre médecin traitant ;
- l'étude de votre dossier médical par les médecins du centre de réadaptation cardiaque.

L'hospitalisation nécessite certaines formalités indispensables à la prise en charge des frais d'hospitalisation par les caisses de Sécurité sociale et les organismes de mutuelle.

Dans tous les cas, il vous sera demandé de vous présenter au bureau des entrées (bâtiment central – face au parking – 1^{ère} porte à droite) pour les formalités administratives.

MODALITÉS DE SÉJOUR

HOSPITALISATION DE SEMAINE

Elle vous concerne si vous résidez à plus de 50 km du centre de réadaptation, ou si votre état de santé le nécessite. Dans cette seconde éventualité, un passage en hospitalisation de jour peut être possible ensuite.

Le centre est ouvert du lundi 8 heures au vendredi 17 heures. Une surveillance infirmière est assurée en permanence durant cette période.

Nous disposons de 15 lits d'hôpital de semaine, répartis en 11 chambres seules et 2 chambres doubles.

Des autorisations de sortie peuvent vous être accordées après les activités, nous vous demanderons de nous le signaler dans ce cas.

Les visites sont souhaitables après 15 heures, à la fin des activités. Vos proches pourront, si vous le souhaitez, dîner avec vous : pour cela, il vous sera demandé de retirer au préalable un ticket repas auprès du bureau des admissions.

HOSPITALISATION DE JOUR

Ce mode de prise en charge vous concerne si vous résidez à moins de 50 km du centre. Nous disposons de 15 places journalières en hôpital de jour.

Il vous est recommandé un minimum de 3 séances hebdomadaires (sauf cas particulier) pour tirer bénéfice de votre réadaptation. Vous fixerez vous-même vos jours de présence avec la secrétaire en fonction de nos capacités d'accueil et des impératifs de chacun.

MODALITÉS DE PRISE EN CHARGE DES TRANSPORTS

Le choix du mode de transport relève d'une prescription médicale.

Dès que votre état de santé le permet, nous vous incitons à utiliser votre véhicule personnel.

Dans le cas d'une hospitalisation, vous pouvez demander le remboursement de vos frais de transport en voiture particulière à l'assurance maladie.

Lorsque votre état de santé contre-indique la conduite automobile, nous vous prescrivons au besoin un transport en VSL ou taxi.

PRIX DE JOURNÉE

Les soins dispensés sont pris en charge par l'assurance maladie et votre mutuelle.

- Hospitalisation de semaine : coût de journée = 370.34 euros
 - Chambre individuelle : supplément de 35 euros par jour (voir si votre mutuelle le prend en charge)
 - Forfait journalier : 18 euros par jour
- Hospitalisation de jour : coût de journée = 314.79 euros

L'ÉQUIPE DE RÉADAPTATION

ÉQUIPE MÉDICALE

- 1 cardiologue :
 - Docteur Anne-Lise GUGENHEIM, praticien hospitalier temps plein
- Un médecin vasculaire : Docteur Claire VASSEUR (temps partagé)
- Un diabétologue – endocrinologue (vacations)
- Des internes, supervisés par un médecin sénior.

ÉQUIPE PARAMÉDICALE

- 1 cadre de santé
- 8 infirmiers(ères)
- 1 kinésithérapeute
- 3 professionnels en activité physique adaptée
- 1 psychologue
- 1 diététicienne
- 3 aides-soignantes
- 3 agents des services hospitaliers
- 2 secrétaires
- 1 assistante sociale pour l'ensemble de l'établissement

L'HÔTELLERIE

HOSPITALISATION DE SEMAINE

Le centre dispose d'un secteur hébergement pour les patients en hospitalisation de semaine comprenant 11 chambres seules et 2 chambres doubles, équipées :

- d'une salle de bain individuelle (douche, lavabo, WC)
- d'une télévision et du téléphone (ligne directe), d'un accès internet en wifi (service payant). Pour l'obtention, les formalités sont à effectuer dès l'entrée, au bureau des admissions.



Horaires des repas : 8h ; 12h30 ; 15 h ; 19h

Visites : compte tenu des activités de la journée, il est préférable que les visites aient lieu à partir de 15 heures.

HOSPITALISATION DE JOUR - INSTALLATIONS COMMUNES

Les repas sont pris en commun dans la salle de séjour. La cuisine respecte les impératifs diététiques et les goûts de chacun.

Horaires des repas en hospitalisation de jour : déjeuner à 12h30 et collation à 15 heures.

En cas de bilan sanguin à jeun, un petit déjeuner vous sera servi.

Le centre dispose :

- d'une salle de repos,
- d'une salle équipée de la télévision,
- d'une salle de réunion,
- d'un accès internet en wifi.



LES ÉQUIPEMENTS

Le centre dispose de différentes salles, équipées de matériel moderne :

- une salle d'épreuve d'effort, avec analyseur des échanges gazeux respiratoires,
- un équipement spécialisé cardiologique :
 - échographie
 - épreuve d'effort
 - holter tensionnel + ECG
 - somnographie
- une salle d'entraînement avec tapis roulants, bicyclettes pilotées par ordinateur, bicyclette à bras, rameur. Votre fréquence cardiaque et votre tension artérielle seront surveillées pendant l'effort :



- une salle de gymnastique



- un accès aux bassins de balnéothérapie du centre de Rééducation fonctionnelle et au centre aquatique Calypso de la ville de Corbie



- un parcours de marche en extérieur

LA SÉCURITÉ

Les séances de réentraînement et les épreuves d'effort se déroulent sous surveillance médicale.

Pour votre sécurité, l'utilisation des appareils de réadaptation est interdite en dehors de la présence du cardiologue ou de l'équipe paramédicale.

Un médecin est de garde sur place 24 heures/ 24. Un cardiologue est d'astreinte à domicile si le médecin de garde n'est pas de la spécialité.

LA TENUE VESTIMENTAIRE & L'ÉQUIPEMENT PERSONNEL

Il vous est recommandé de vous équiper :

- d'une tenue confortable (survêtement ou autre), d'un maillot, bonnet de bain et chaussons de balnéothérapie (si vous souhaitez participer aux activités en piscine),
- de chaussures confortables (1 paire pour les activités d'intérieur et 1 pour l'extérieur),
- d'un vêtement imperméable,
- de 2 serviettes dont 1 pour le tapis de gym,
- d'un nécessaire pour écrire (prise de notes lors des séances d'information).

LA PREMIÈRE JOURNÉE – LE BILAN D'ENTRÉE

Le but de la première journée est de faire connaissance.

Vous serez vu en consultation conjointement par une infirmière et un médecin, pour connaître votre passé médical, vos habitudes de vie et vos attentes concernant la réadaptation.

Vous subirez un examen médical et des examens afin d'apprécier votre état cardiaque et vos aptitudes à l'effort : échographie cardiaque, test de marche ou épreuve d'effort.

VOTRE PRISE EN CHARGE EN RÉADAPTATION

PROGRAMME PERSONNALISÉ

Le bilan décrit précédemment nous permettra de déterminer un programme personnel et adapté à votre état cardiaque et à vos capacités.

Au terme de ce bilan, il vous sera remis un livret intitulé **"Mon passeport de Réadaptation cardiaque"**, utile à votre suivi durant tout le séjour.

Un nouveau test d'effort aura lieu lors de la sortie et permettra d'apprécier les possibilités de reprise professionnelle et de loisirs.

Votre programme personnalisé comportera :

- de l'activité physique adaptée à votre pathologie et à votre âge avec :
 - gymnastique (exercices respiratoires, renforcement musculaire, assouplissements),
 - entraînement en endurance (bicyclette, tapis roulant, rameur, bicyclette à bras),
 - marche en extérieur, marche nordique, encadrée et surveillée,
 - aquagym, activité en piscine encadrée et surveillée,
 - étirements,
 - relaxation,
 - yoga,

- des séances d'information,
- de l'éducation thérapeutique,
- une prise en charge nutritionnelle,
- une aide psychologique au besoin,
- une aide au sevrage tabagique si besoin.



SUIVI MÉDICAL

Vous bénéficierez de consultations régulières avec un des cardiologues du service, ou un interne, sous couvert d'un médecin sénior.

SOINS PARAMÉDICAUX

Nous contrôlerons régulièrement votre tension artérielle, votre fréquence cardiaque et votre poids. Les pansements et bilans sanguins pourront être réalisés dans le service.

LE PROGRAMME D'UNE JOURNÉE

La journée démarre à 9 heures et se termine à 16 heures 30

Arrivée à 8 h 30 dans le service et accueil jusqu'à 9 h

9 h – 10 h : séance de gymnastique = exercices respiratoires, assouplissements, renforcement musculaire (2 groupes vous seront proposés)

10 h : séance d'entraînement = entraînement en endurance sur bicyclette ergométrique, tapis roulant, bicyclette à bras (environ 30 minutes)

11 h 30 : séances d'information

12 h : repas en salle à manger pour les personnes participant aux séances de balnéothérapie (le mardi, le mercredi et le jeudi)

12 h 30 : repas en salle à manger

13 h 15 : temps de repos (salle de repos avec fauteuils de détente, télévision...)

13 h 30 – 14 h : gymnastique spécifique tous les jours (pour les patients porteur d'une artérite oblitérante des membres inférieurs)

14 h 15 – 15 h 15: marche dans le parc ou en ville (tous les jours)

15 h 00 -16 h 00 : séances d'éducation (les traitements, les facteurs de risque ...)

15 h 45 – 16 h 15 : étirements et/ou relaxation au choix

16 h 15 : collation

Piscine : lundi : 11 h – 12 h ; vendredi : 14 h – 15 h

Balnéothérapie le mardi, mercredi, jeudi de 12 h 30 à 13 h 30

PARTICIPATION DU CONJOINT OU D'UN MEMBRE DE LA FAMILLE

Afin d'optimiser votre prise en charge, nous pensons que la participation de votre conjoint ou d'un membre de votre famille peut être utile.

C'est pourquoi nous nous proposons d'accueillir un membre de votre entourage. Selon les besoins et envie, cela peut se faire en consultation médicale, diététique, atelier cuisine, suivi d'une journée d'activité, participation à un atelier d'éducation thérapeutique ...

Pour une prise en charge optimale et un bon accueil, cette journée sera planifiée avec l'équipe soignante.

PERMANENCE DES SOINS EN DEHORS DE VOTRE PRÉSENCE DANS L'ÉTABLISSEMENT

Le secrétariat de Réadaptation cardiaque est joignable au ☎03.22.96.41.21, du lundi au vendredi de 9 heures 30 à 16 heures.

Vous, votre famille ou votre médecin traitant pouvez appeler de jour comme de nuit, du lundi matin 8 heures au vendredi 18 heures dans le service Réadaptation cardiaque au ☎ 03.22.96.41.22 (poste infirmier).

HOSPITALISATION DE SEMAINE

L'unité d'hospitalisation de semaine est ouverte du lundi 8 heures au vendredi 18 heures (départ des patients à 16 heures 30).

La permanence de jour est assurée par les cardiologues du service. L'interne est placé sous la responsabilité d'un médecin sénior.

HOSPITALISATION DE JOUR

La structure est ouverte de 8 heures 30 à 16 heures 30 du lundi au vendredi.

La prise en charge est assurée dans la journée, du lundi au vendredi, 8 heures 30 à 16 heures 30.

En dehors des heures d'ouverture, en cas d'urgence relative, vous êtes invités à contacter votre médecin traitant, votre cardiologue habituel ou le service d'urgences référent. En cas d'urgence vitale, il convient d'appeler le SAMU au ☎ 15.

LE TABAC

L'établissement fait partie du réseau Hôpital sans tabac. A ce titre, il est interdit de fumer dans les locaux.

Une de nos vocations est de vous accompagner dans le sevrage tabagique, le tabac étant, vous le savez, nocif pour votre santé.

Si toutefois vous n'avez pas encore arrêté de fumer, nous attirons votre attention sur le fait qu'il est **dangereux pour vous de fumer 1 heure avant ou 1 heure après l'activité physique**.

De même, si vous fumez, nous vous demanderons de fumer à distance du service, par respect pour les patients qui ont arrêté récemment ou essaient d'arrêter.

AIDE PSYCHOLOGIQUE

Les manifestations psychologiques comme la dépression et l'anxiété sont actuellement reconnues dans l'apparition et l'aggravation de la maladie coronaire. Leur survenue est fréquente après un accident cardiaque, indépendamment du retentissement physique.

Des techniques de relaxation, un soutien psychologique et si besoin un traitement médicamenteux peuvent vous aider à contrôler ces symptômes.

N'hésitez pas à nous en parler.

LES PROGRAMMES D'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE

Notre établissement a reçu l'accord de l'ARS (Agence Régionale de Santé) pour plusieurs programmes d'Éducation Thérapeutique du Patient (ETP).

Les programmes relatifs aux pathologies prises en charge dans le service sont :

- "Vivre avec la maladie coronaire : toucher le cœur pour changer les esprits"
(Coordinatrice : Docteur Anne-Lise GUGENHEIM)
- "Prise en charge de patients atteints de pathologies artérielles périphériques"
(Coordinatrice : Docteur Claire VASSEUR)

L'éducation thérapeutique, c'est :

- l'éducation du malade afin qu'il acquière une compétence adéquate et parvienne à un équilibre entre sa vie et le contrôle optimal de la maladie,
- un partenariat entre le malade, sa famille et l'équipe soignante,
- des activités organisées, menées par une équipe pluridisciplinaire et consignées dans un dossier d'éducation,
- un processus continu, faisant partie intégrante des soins.

VOTRE SATISFACTION



L'équipe est à votre écoute et dans l'attente de vos questions, remarques. Le cadre de santé est disposé à vous recevoir dans ce but. Notre volonté est en effet de rendre votre prise en charge la plus agréable et profitable possible.

LES CLUBS "CŒUR ET SANTÉ"

Ils répondent à ce que l'on appelle la phase 3 de réadaptation, c'est-à-dire la poursuite de l'activité physique après la sortie du service de Réadaptation cardiaque.

Il s'agit d'associations, affiliées à la Fédération Française de Cardiologie et parrainées par un cardiologue.

Ces clubs proposent notamment des activités de gymnastique et de marche.

Ils participent aux manifestations nationales de la Fédération Française de Cardiologie comme le Parcours du cœur.

Il existe des clubs Cœur et Santé à : Abbeville, Amiens, Corbie, Montdidier, Roye, Saint-Quentin.

Des membres de l'association assurent une réunion d'information mensuelle au sein du service, en dehors des vacances scolaires.

http://www.educapic.com/Sante_en_Picardie_associations_partenaires.html

<http://www.fedecardio.org/>



LES PÔLES DE PRÉVENTION DES MALADIES CARDIO-VASCULAIRES

Ils sont des relais efficaces afin de vous aider dans la poursuite de la prise en charge de vos facteurs de risque. Vous pouvez obtenir plus d'informations sur le site : <http://www.educapic.com>

Coordonnées des pôles :

<p>Pôle d'Abbeville Pôle de Prévention et d'Éducation du Patient 42 boulevard Vauban B.P. 80020 80101 ABBEVILLE CEDEX ☎ 03 22 20 63 22</p>	<p>Pôle de Beauvais Pôle de Prévention et d'Éducation du Patient Pavillon Magnier - Centre Hospitalier Rue de la Mie au Roy BP 40319 60021 BEAUVAIS ☎ 03 44 11 23 97</p>
<p>Pôle d'Amiens Pôle de Prévention et d'Éducation du Patient 2 rue des Louvels 80000 AMIENS ☎ 03 22 22 25 90</p>	<p>Pôle de Saint Quentin Pôle de Prévention Vasculaire et d'Éducation Site Cordier B.P. 608 02321 SAINT-QUENTIN CEDEX ☎ 03 23 06 76 24</p>

Nous tenons des brochures à votre disposition.

INFORMATIONS MÉDICALES & INTERNET

Nous comprenons que vous ressentiez le besoin de rechercher des informations concernant votre maladie. Nous tenons néanmoins à attirer votre attention sur le fait que vous pouvez trouver tout et n'importe quoi sur internet. Sachez que vous pouvez consulter le site de la **Fédération Française de Cardiologie** : <http://www.fedecardio.org/>

Sur le site <http://www.rivarance.com> vous trouverez des informations sur l'anatomie et le fonctionnement du cœur ainsi que sur différents examens en cardiologie, dans la rubrique "En savoir plus".

Les sites portant le sigle "**HON Code**" comportent normalement des informations médicales vérifiées.



Voici un site internet d'associations de patients : **L'Alliance du cœur** <http://www.alliancecoeur.fr/>