

Passeport **Centre d'Éducation et de Réadaptation Cardiaque** **Ambulatoire (CERCA)** de l'Hôpital Lariboisière





Madame, Monsieur,

L'équipe de réadaptation cardiaque vous souhaite la bienvenue.

Vous allez démarrer un programme de réadaptation ambulatoire, dans le cadre de la prise en charge de votre maladie cardiaque.

Ce programme inclut :

- des séances d'entraînement à l'effort sécurisées
- des séances éducatives thématiques
- une prise en charge diététique et en fonction des besoins :
- une aide au sevrage tabagique
- une aide psychologique
- un accompagnement social

Vos séances de réadaptation auront lieu 2 à 3 fois par semaine.

Votre assiduité est indispensable pour une réadaptation efficace.

Cette réadaptation ne peut se faire que sur prescription de votre cardiologue ou de votre service de cardiologie.

Les centres de réadaptation cardiaque ambulatoire sont encore peu nombreux et la demande très importante. Vous avez la chance de bénéficier d'une prise en charge globale et spécialisée, profitez-en !



Bon courage,
Le professeur Alain Cohen-Solal
et le docteur Florence Beauvais

attention

**votre suivi en réadaptation
ne remplace pas le suivi
par votre cardiologue.**

étiquette patient

Votre consultation de pré-réadaptation

Merci de noter votre rendez-vous avec le cardiologue et l'infirmière de la réadaptation :

Date :

Heure :

**Galerie bleue – Pierre Gauthier - porte 15
au rez-de-chaussée** (cf. plan en dernière page)

En cas d'empêchement, veuillez
prévenir rapidement : **01 49 95 83 99**

Lors de cette consultation, n'oubliez pas d'apporter les documents en votre possession concernant votre problème de santé ainsi que votre dernière ordonnance. La consultation de pré-réadaptation avec le cardiologue va permettre de connaître votre histoire et votre état clinique. Un plan de réadaptation sera établi comportant :
le type de réadaptation que vous devez effectuer, le nombre de séances et la surveillance spécifique dont vous serez l'objet. Des examens complémentaires seront prescrits en fonction des besoins. L'infirmière établira avec vous votre dossier de réadaptation. Elle vous fera visiter le gymnase et prendra les rendez-vous nécessaires suivant les prescriptions médicales.

Votre prise en charge administrative

Avant de commencer les séances, vous devrez aller faire votre prise en charge administrative au service des admissions – frais de séjour – traitements externes, qui se trouve **galerie jaune porte 6** (cf. plan en dernière page). Cette prise en charge étant valable durant tout le temps de votre réadaptation, cette démarche ne sera à effectuer qu'une seule fois.

Que dois-je apporter ?

- **une pièce d'identité** : carte nationale d'identité, passeport ou carte de séjour
- **votre carte vitale**, attestation papier de sécurité sociale ou CMU
- **votre carte de mutuelle et engagement de prise en charge**
- **votre aide médicale d'état** (si besoin)
- **un justificatif de domicile** (facture EDF ou quittance de loyer datant de moins de 3 mois)
- **un RIB**
- **tout autre document spécifique** (volet accident du travail, carte européenne d'Assurance Maladie (CEAM), E112 (Union européenne), prise en charge couvrant l'intégralité du séjour (ressortissants liés à la France par une convention bilatérale)...



NB : en l'absence de couverture sociale, il vous sera demandé de régler la totalité des frais avant votre entrée à l'hôpital. Un devis pourra être établi auprès du guichet n°12 au bureau des admissions (01 49 95 86 12), la durée du programme devant être fixée auparavant par le service de soins. En cas de difficultés administratives, vous pourrez contacter une assistante sociale.

ATTENTION : vous ne pourrez commencer vos séances de réadaptation que si cette formalité a été effectuée.

L'épreuve d'effort cardio-respiratoire ("VO₂ max")

Merci de noter votre rendez-vous :

Date :

Heure :

**Galerie bleue – Pierre Gauthier - porte 12
au 4^e étage** (cf. plan en dernière page)

En cas d'empêchement, veuillez
prévenir rapidement : **01 49 95 83 99**

Cet examen, effectué en début de réadaptation par un cardiologue et une infirmière, va permettre de **fixer le seuil d'entraînement physique** adapté à votre situation cardiologique.

Il se déroule sur une bicyclette ergométrique (fixe) avec surveillance de l'ECG et de la pression artérielle et mesure des gaz expirés. Il dure environ 30 minutes (10 minutes sur la bicyclette). **Vous ne devez pas être à jeun.**

À la fin de l'examen, votre fiche de réadaptation est complétée et remise au kinésithérapeute qui programme avec vous le planning de vos séances d'entraînement physique.



Vos séances d'entraînement physique

Lundih.....

Jeudih.....

Mardih.....

Vendredih.....

Mercredih.....

**Galerie bleue
Pierre Gauthier
porte 16 au RDC**
(cf. plan en dernière page)

Ces séances collectives d'1h30 s'effectuent sous surveillance (pression artérielle, télémétrie ou cardio-fréquence-mètre) et sont encadrées par un coach : masseurkinésithérapeute ou un éducateur spécialisé en activité physique adaptée (APA).

Elles se décomposent en plusieurs temps :

- un échauffement
- un travail de renforcement musculaire par différents exercices
- un travail d'endurance effectué sur vélo, tapis roulant ou rameur
- un temps de récupération

Pour le bon déroulement des séances et le respect des autres patients, nous vous demandons d'être ponctuel(le) aux séances. **En cas d'empêchement, merci de prévenir dès que possible au 01 49 95 83 98 ou au 49 95 83 99.**

Que dois-je apporter ?

- **chaussures de sport**
- **vêtements confortables** (vous devez pouvoir faire des mouvements amples)
- **linge de toilette** (des douches sont à votre disposition)

Des vestiaires et des casiers fermant à clé sont à votre disposition.

Vous pourrez y laisser vos effets personnels durant la séance.

Vos séances d'éducation

Les séances d'éducation, collectives, sont animées de façon ludique et conviviale. Une personne de votre entourage peut vous accompagner, nous l'accueillerons avec plaisir.

Les thèmes des séances sont :

- la connaissance de votre maladie cardiaque
- l'alimentation adaptée à votre pathologie
- la gestion optimale de vos médicaments (explication de l'ordonnance, etc.)
- les facteurs de risque cardio-vasculaire
- les signes d'alerte
- la vie quotidienne (voyages, activité physique, etc.)

Suivant le thème, elles peuvent être animées par le cardiologue, les diététiciens et les infirmières de réadaptation.

Ces séances font partie de votre programme de réadaptation cardiaque et sont obligatoires. En cas d'empêchement, merci de prévenir les infirmières de réadaptation au **01 49 95 83 99**.

attention

Des absences répétées et non justifiées aux séances pourront entraîner la clôture de votre dossier de réadaptation.

Votre suivi médical

Le cardiologue de l'équipe de réadaptation est tenu informé de votre état tout au long de votre programme de réadaptation. S'il le juge nécessaire, il pourra vous prescrire différents examens et modifier votre traitement médical. Si des changements notables de thérapeutiques sont envisagés, le cardiologue en discutera avec vos médecins traitants (cardiologue, généraliste, etc.).

Un bilan médical sera systématiquement effectué à la fin de votre programme de réadaptation. Un courrier de synthèse sera transmis à vos médecins traitants (cardiologue, généraliste, etc.) en début et en fin de réadaptation.

Pour le renouvellement de votre ordonnance, arrêt de travail, etc. : vos médecins traitants restent les interlocuteurs privilégiés.

En fonction de vos besoins

il peut vous être proposé :

- une aide au sevrage tabagique
- la gestion de votre traitement anticoagulant
- un suivi psychologique et/ou social
- certaines consultations spécialisées, etc.

Une équipe multidisciplinaire à vos côtés

- cardiologues
- infirmières spécialisées
- masseurs-kinésithérapeutes
- APA
- psychologues
- diététiciens
- cadres supérieurs de santé
- cadres de santé
- secrétaire médicale
- assistante sociale



Après la réadaptation

Vous avez envie de continuer l'entraînement physique dans le cadre que vous avez apprécié?

Rejoignez le **club COEUR ET SANTÉ** de l'hôpital Lariboisière (sous l'égide de l'Association Cardiologique d'Ile-de-France). C'est un club animé et composé pour la plupart d'anciens patients du centre de réadaptation.

Vous pourrez continuer à vous entraîner dans le gymnase avec un des masseurs-kinésithérapeutes de l'équipe de réadaptation cardiaque (séances d'entraînement physique en groupe et en fin de journée).

Il ne s'agit pas d'une prise en charge médicalisée et une cotisation trimestrielle vous sera demandée.

Des informations complémentaires vous seront données durant votre réadaptation.

Pour préserver la santé et éviter les complications, s'informer sur la prévention et le dépistage, la **Maison d'information en santé (MIS)** vous accueille, vous et vos proches, **sans rendez-vous** :

lundi, mardi et jeudi de **15h à 18h**

mercredi de **10h30 à 13h**

La MIS se trouve **galerie bleue au rez-de-chaussée**, en face de la médiathèque.

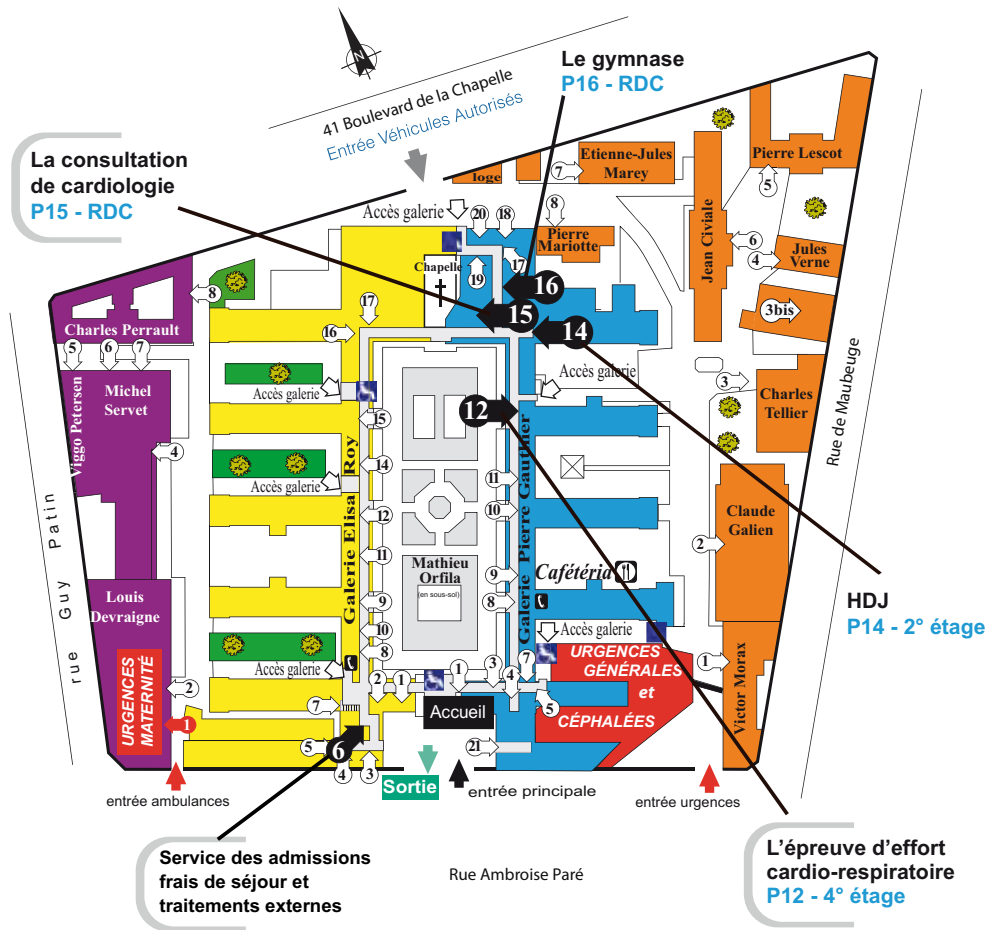
N'hésitez pas à la contacter au **01 49 95 90 01** ou par e-mail **maison.infosante@lrb.aphp.fr**

NB: l'objet de votre visite reste confidentiel.

Attention : les informations dispensées ne peuvent remplacer une consultation auprès d'un professionnel de santé.



**Des questions à poser ?
N'hésitez pas, toute l'équipe
du centre de réadaptation
est là pour vous informer !**



Pas de stationnement dans l'hôpital - Parking public payant rue A. Paré

- (RER)** Gare du Nord (lignes B et D)
Gare de Magenta (ligne E)
- (M)** Gare du Nord (lignes 4 et 5)
La Chapelle (ligne 2)
- (BUS)** Lignes 26, 30, 31, 39, 42,
43, 46, 48, 54, 65, 302

**Le centre de réadaptation cardiaque ambulatoire est ouvert :
du lundi au vendredi sauf jours fériés.**

Pour tout contact ou prise de RDV :

Poste infirmier : 01 49 95 83 99 / Gymnase : 01 49 95 83 98

Assistante sociale : 01 49 95 82 02 / Secrétariat : 01 49 95 66 08