

## LA RÉADAPTATION CARDIAQUE

### INTRODUCTION

Avez-vous des incertitudes ou des interrogations sur ce que vous avez appris hier? Si c'est le cas, écrivez vos questions et posez-les à votre infirmière ou infirmier ou à votre médecin lors de votre prochaine consultation.

Mes questions :	Motif de ma question :

Aujourd'hui, parlons de la réadaptation cardiaque.

### QU'EST-CE QUE LA RÉADAPTATION CARDIAQUE?

La réadaptation cardiaque est un programme auquel vous pouvez vous inscrire, mené par une équipe de kinésiologues, de diététistes, de personnel infirmier, de médecins et de physiothérapeutes. Deux endroits offrent ce programme à Winnipeg, le Wellness Institute et le Reh-Fit Centre. Si vous ne vivez pas à Winnipeg, vous pouvez vous tourner vers d'autres programmes de réadaptation cardiaque. La participation à un tel programme vous aidera à vous sentir davantage en confiance et en sécurité pour faire vos exercices, et vous fera profiter d'information et d'autres ressources utiles.

### COMMENT PUIS-JE PRENDRE PART À UN PROGRAMME DE RÉADAPTATION CARDIAQUE?

Nous tentons d'orienter chaque patiente ou patient victime d'une nouvelle crise cardiaque vers un programme de réadaptation cardiaque à son congé de l'hôpital. Un membre de l'équipe d'un programme devrait vous appeler dans les semaines à venir pour vous proposer de vous inscrire. Si vous ne recevez pas de nouvelles dans les deux semaines de votre congé, nous vous recommandons de téléphoner à l'une des équipes de réadaptation cardiaque ci-dessous :

Wellness Institute : 204 632-3907  
Reh-Fit Centre : 204 488-8023

Pour voir la liste de tous les sites au Manitoba, cliquez ici : <https://mbacsnetwork.ca/education>.

## **QUE FAIRE SI JE NE PEUX PAS ME RENDRE À UN CENTRE DE RÉADAPTATION CARDIAQUE?**

Certaines personnes ne s'inscrivent pas à un programme de réadaptation cardiaque parce qu'elles habitent trop loin, ou par manque de temps. Certains programmes peuvent fonctionner par téléphone ou sur Internet au lieu de séances au centre d'entraînement. Vous pouvez ainsi prendre part à une réadaptation cardiaque depuis votre maison ou votre communauté. L'équipe du programme peut discuter avec vous de l'option qui répond le mieux à vos besoins.

## **CES PROGRAMMES SONT-ILS PAYANTS?**

La plupart des programmes de réadaptation cardiaque demandent une petite cotisation pour y prendre part. De nombreux régimes d'assurance couvrent une partie de ces frais ou leur intégralité. Si vous n'êtes pas en mesure de payer la cotisation, certains des programmes de réadaptation cardiaque pourraient vous aider. Si vous avez des doutes sur le montant à payer, discutez de vos options avec l'équipe du programme.

## **POURQUOI PRENDRE PART À UN PROGRAMME DE RÉADAPTATION CARDIAQUE?**

La réadaptation cardiaque est l'une des *meilleures* façons de se rétablir après une crise cardiaque. Des recherches ont démontré que les personnes qui prennent part à un programme de réadaptation cardiaque après une crise cardiaque se rétablissent mieux que les autres.

Les principaux avantages comprennent :

1. la réduction de votre risque de mourir d'une maladie du cœur;
2. la réduction de votre risque d'avoir une autre crise cardiaque;
3. l'amélioration de votre qualité de vie;
4. l'amélioration de votre humeur et la réduction du stress;
5. l'aide que vous recevez pour maintenir un mode de vie bon pour le cœur;
6. l'amélioration de votre niveau de forme physique et le renforcement de vos os et de vos muscles.

Vous rencontrerez d'autres personnes qui affrontent les mêmes difficultés que vous. Vous apprendrez à connaître les professionnels de la santé qui vous aideront tout au long de votre cheminement vers la guérison.

## **Faites le bon choix et inscrivez-vous à un programme de réadaptation cardiaque!**

### **APPRENEZ-EN PLUS SUR LA RÉADAPTATION CARDIAQUE**

- Wellness Institute (en anglais) : <https://wellnessinstitute.ca/cardiac-rehab/>

- Reh-Fit Centre (en anglais) : <https://www.reh-fit.com/heart-health/cardiac-rehabilitation>
- Cœur + AVC : <https://www.coeuretavc.ca/maladies-du-coeur/retablissement-et-soutien/readaptation-cardiaque>
- Témoignages de patients (vidéo en anglais) : <https://www.youtube.com/watch?v=W1R9bMpltiU&t=7s>

Liste d'emplacements de réadaptation cardiaque au Manitoba sur le site du Réseau SCA du Manitoba, à l'adresse : <https://mbacsnetwork.ca/education> ou en scannant le code QR ci-dessous.

