





L'Unité de Réadaptation Cardiaque et d'Éducation Thérapeutique (URCET) prend en charge les personnes atteintes de pathologies cardiaques (coronariens, insuffisants cardiaques ...), pour un programme de rééducation fonctionnelle.



## Modalités d'inscription

L'admission est décidée après accord entre le médecin généraliste ou le cardiologue du patient et le médecin rééducateur de l'URCET. Le patient recevra alors une convocation à son domicile précisant les modalités d'admission.

## Le séjour

Il se compose de 21 séances en hôpital de jour pendant 7 semaines consécutives sur 2 groupes :

### 1<sup>er</sup> groupe

lundi et mercredi (de 8 h 45 à 16 h 30)

vendredi matin (de 8 h 45 à 13 h)

### 2<sup>nd</sup> groupe

mardi et jeudi (de 8 h 45 à 16 h 30)

vendredi après-midi (de 13 h 45 à 16 h 30)

Les repas du midi sont prévus.

Le premier jour du séjour est consacré à des épreuves d'évaluation afin de mettre en place un programme individualisé de réadaptation.

## La réadaptation à l'effort

### → Pourquoi ?

« ... pour rendre au malade ses capacités antérieures... améliorer sa condition physique et mentale... et lui permettre d'occuper une place aussi normale que possible dans la société... » (OMS)

### → Le programme

- des séances d'entraînement sur vélo ou tapis roulant, sous la surveillance permanente des paramètres cardiaques
- des séances de gymnastique globale, articulaire et musculaire
- des séances de musculation adaptées aux possibilités de chacun et encadrées par un kinésithérapeute
- des séances de réentraînement à la marche active sur des parcours variés (ville, jardin public ...)
- des activités en piscine thermale (en période d'ouverture de la saison thermale uniquement)
  - aqua gym et relaxation (eau à 36°)
  - marche tonifiante (eau à 26°)

## L'éducation thérapeutique

→ Trois entretiens individuels sont programmés avec une infirmière d'hygiène de vie.

Il s'agit de proposer au patient de personnaliser la prise en charge des facteurs de risque cardiovasculaire autour d'un programme de prévention.

→ Des séances collectives d'éducation thérapeutique sont proposées.

Elles permettent, en groupe, de réfléchir et d'acquérir les connaissances nécessaires sur différents thèmes.

- Physiopathologie du cœur
- Les facteurs de risque cardio vasculaires
- L'alimentation protectrice
- L'activité physique
- Les critères de surveillance et les signes d'alerte
- Les traitements médicamenteux
- Le stress

