Validation mars 2021

Programme de Réadaptation Cardiaque

Information – Patient

Madame, Monsieur.

Vos médecins vous proposent de participer à un **programme de réadaptation cardiaque**, supervisé par des cardiologues, car vous êtes porteur d'une maladie cardiaque. Dans ce document d'information, vous pourrez trouver les réponses aux questions que vous vous posez à propos du programme de réadaptation cardiaque : quel bénéfice pourrez-vous en tirer ? Comporte-t-il des risques ? L'ensemble de l'équipe soignante qui vous prendra en charge est à votre disposition pour répondre à toutes les questions que vous souhaiterez leur poser.

Qu'est-ce que la réadaptation cardiaque ?

Selon la définition de l'**O**rganisation **M**ondiale de la **S**anté, la réadaptation est « *l'ensemble des activités nécessaires pour influencer favorablement le processus évolutif de la maladie cardiovasculaire, ainsi que pour assurer aux patients la meilleure condition physique, mentale et sociale possible afin qu'ils puissent par leurs propres efforts persévérer ou reprendre une place aussi normale que possible dans la vie de la communauté* ».

Cette définition implique que l'équipe de réadaptation vous propose les activités les mieux adaptées à votre état de santé et que vous soyez un participant actif à cette démarche.

Un programme de réadaptation cardiaque comporte deux axes prioritaires :

1 - Un entraînement à l'effort pour vous permettre de récupérer la meilleure condition physique possible et afin que vous soyez capable de poursuivre, par vous-même, ultérieurement la pratique d'une activité physique régulière adaptée à vos capacités. Il a, en effet, été montré par de nombreux travaux scientifiques que la pratique régulière d'une activité physique améliorait très nettement le pronostic cardiovasculaire en diminuant la progression de la maladie et le risque de survenue d'une complication grave. Cet entraînement est indiqué pour les patients qui viennent d'être opérés d'une maladie ou d'une malformation cardiaque, ou qui ont présenté un infarctus du myocarde et dans d'autres cas de maladie cardiaque et vasculaire chronique. Pour rester efficace, cet entraînement doit être poursuivi tout au long de votre vie, sous la forme d'une activité même modérée, comme une marche quotidienne de trente minutes par exemple.

Au cours des séances d'entraînement vous effectuez plusieurs types de travail musculaire tous nécessaires et complémentaires. Le travail en endurance sur vélo ou sur tapis roulant est très

important. Le travail de renforcement musculaire et de gymnastique permet une meilleure récupération, améliore la coordination et l'équilibre du corps.

Vous êtes encadré par du personnel compétent et formé à la surveillance des patients cardiaques. Les exercices proposés sont adaptés à votre tolérance à l'effort, votre fréquence cardiaque (par télémétrie ou par un cardio-fréquencemètre) et, dans certains cas à votre pression artérielle.

2 - Un programme d'éducation thérapeutique dont l'objectif est d'acquérir les moyens qui vont vous permettre d'avoir vous-même une influence favorable sur le cours de votre maladie. Ce programme est adapté à vos objectifs de santé que nous vous aiderons à fixer et à votre vie familiale, sociale et professionnelle. Il se compose de trois phases :

- Un **diagnostic éducatif**, qui permet au cours d'un ou plusieurs entretiens individuels de faire le point avec vous sur votre maladie cardiaque, vos facteurs de risque et les traitements, en tenant compte de vos souhaits personnels et de vos possibilités.

- Un **contrat éducatif,** établi avec vous grâce auquel vous devenez l'acteur de votre propre prise en charge en participant aux différents ateliers.

- La **mise en œuvre** du programme négocié avec vous repose sur des séances collectives ou individuelles. Les séances en groupe ont le mérite de créer une dynamique et de favoriser les échanges d'expérience. Elles sont réalisées dans le respect de la confidentialité. Le programme aborde les mécanismes de votre maladie, la diététique, l'activité physique, les traitements médicamenteux, le tabagisme et bien d'autres domaines.

En fonction des évaluations réalisées, l'équipe fait une **synthèse** des compétences que vous avez acquises et vous propose de reprendre un ou plusieurs objectifs si nécessaire.

<u>A votre entrée dans le programme de réadaptation cardiaque</u> :

Vous êtes pris en charge par l'équipe soignante qui vous expose le déroulement du programme de réadaptation cardiaque. L'évaluation cardiologique comporte un examen clinique et différents examens complémentaires : un électrocardiogramme, une échocardiographie, et tout autre examen nécessaire. Le plus souvent un test d'effort, est réalisé au début et à la fin du programme dans les conditions de sécurité requises. Ce test permet d'évaluer votre capacité à faire un effort et la façon dont votre organisme et particulièrement votre cœur se comportent à l'effort, et ainsi permet d'établir un programme d'entraînement physique adapté.

<u>Le test d'effort en pratique :</u>

Le **principe du test d'effort** est d'augmenter le travail du cœur de façon progressive par un effort musculaire en surveillant en permanence l'électrocardiogramme (le tracé de l'activité électrique de votre cœur) et en contrôlant la pression artérielle (votre tension). Cet examen se déroule, selon les cas, sur une bicyclette, sur un tapis roulant ou avec une manivelle. Il est prescrit et surveillé par un cardiologue qui peut dans certains cas compléter l'épreuve par une analyse des gaz respiratoires. Les tests d'effort sont réalisés selon des **normes établies par la Société Française de Cardiologie**.

Pendant ce test, un **personnel qualifié** ayant connaissance de votre état de santé et de votre traitement surveille le **bon déroulement de l'examen**. Pour enregistrer l'électrocardiogramme, des électrodes sont posées sur votre thorax (après rasage si nécessaire), la pression artérielle est mesurée à l'aide d'un brassard. En cas d'épreuve cardiorespiratoire (mesure de la consommation d'oxygène), un embout buccal avec pince-nez ou un masque facial permet l'analyse des gaz inspirés et expirés (oxygène et gaz carbonique) au cours de l'effort. Ce test nécessite votre collaboration active pour obtenir un niveau suffisamment élevé, selon vos capacités. Au cours du test, vous devez signaler toute sensation inhabituelle comme, par exemple, une douleur dans la poitrine, une sensation de malaise ou un essoufflement excessif. A la fin du test, vous êtes surveillé pendant quelques minutes.

Un test de marche de 6 minutes peut vous être proposé : durant ce test il vous sera demandé de marcher pendant 6 minutes en effectuant le plus de trajet possible. Ce test permet d'évaluer votre capacité à réaliser des efforts de la vie quotidienne et apporte des données complémentaires au test d'effort.

Les efforts réalisés en réadaptation cardiaque comportent-il des risques ?

En salle d'épreuve d'effort et en salle d'entraînement physique, le matériel est en conformité avec les normes définies par la réglementation actuellement en vigueur. Du personnel compétent et formé aux gestes d'urgence assure votre prise en charge.

Les risques sont faibles : troubles du rythme cardiaque, douleur thoracique, malaise, chute, complications articulaires ou musculaires. Les complications graves sont exceptionnelles (infarctus, arrêt cardiaque, accident vasculaire cérébral, décès) : dans un registre de la Société Française de Cardiologie en 2003, sur plus de 25 000 patients entraînés en réadaptation, aucun accident mortel n'est à signaler.

Les informations pratiques

Le programme de réadaptation cardiaque peut être réalisé soit en hospitalisation soit en mode ambulatoire en fonction de votre état de santé. Un cardiologue est toujours présent pendant les séances d'entraînement.

Pour assurer la réussite du programme que vous avez accepté, il est **nécessaire que vous soyez assidu**. C'est la raison pour laquelle nous vous demandons de nous informer de vos absences en particulier pour les séances ambulatoires. Les séances manquées pourront éventuellement être reprogrammées dans la mesure du possible.

Avec votre accord, votre médecin traitant et votre cardiologue seront tenus informés de l'évolution de votre état de santé.

Toute l'équipe soignante est à votre disposition pour des informations complémentaires.

Formulaire d'information du patient

Je reconnais que ……(nom, prénom, fonction en caractère lisible) m'a informé de la nature, des objectifs et du déroulement du **programme de réadaptation cardiaque** qui m'est proposé.

J'ai bien reçu un exemplaire du formulaire d'information du patient. J'ai lu (ou on m'a lu) ce document et j'ai eu l'opportunité de poser toutes les questions que j'ai estimé nécessaires.

J'ai bien compris les informations orales et écrites qui m'ont été données.

J'ai compris que ma participation au **Programme de Réadaptation Cardiaque** de . . . . . [nom du centre], incluant la réalisation de tests d'effort et ma participation aux séances d'éducation thérapeutique est volontaire, et que si j'accepte, je pourrai me retirer de ce programme à tout moment.

J'ai compris que pour les besoins du programme, et sauf opposition de ma part, des informations à caractère personnel pourront être partagées entre les professionnels qui me prennent en charge et que mon médecin traitant et mon cardiologue seront tenus informés de mon état de santé.

Conformément à la loi Informatique et liberté du 06 janvier 1978, je peux à tout moment exercer un droit d'accès, un droit de rectification, m'opposer, pour des raisons légitimes, au traitement informatique des données me concernant, par courrier auprès de la direction de l'établissement.

La réadaptation cardiaque en situation épidémique de COVID-19

En cette situation exceptionnelle, je m'engage à respecter les consignes d'hygiène qui me seront demandées, les mesures de distanciation physique, le port de protection (masque), le lavage fréquent des mains (savon ou soluté hydro-alcoolique), les restrictions éventuelles de visites ou de permission en cas d'hospitalisation.

En conséquence, je donne par la présente mon accord volontaire pour participer au programme de réadaptation cardiaque du Service de . . . . . [nom du centre]

Patient Date : Signature :

Nom : Prénom :

Cardiologue

Nom : Prénom :

Coordonnées de l'Établissement

Téléphone :

Document signé en deux exemplaires originaux : un pour le signataire, un pour l'institution