

Cœur

et Activité Physique



Mon carnet de suivi

Pourquoi faire ?

Pour m'épauler dans la mise en place de mes objectifs.

Ce carnet me permettra de faire le lien avec mes partenaires de santé.

NOM :

PRENOM :

ADRESSE :

TELEPHONE :

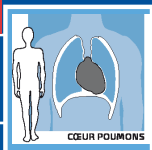
NOM DU CARDIOLOGUE :

TÉL. :

NOM DU MEDECIN TRAITANT :

TÉL. :

RÉADAPTATION CARDIAQUE DU CHRU DE MONTPELLIER - 04 67 33 61 10



Pôle Cœur Poumons

Le médecin a prescrit pour vous 20 séances de réadaptation fonctionnelle cardiaque.

Celles-ci visent à vous aider à vous réinsérer dans la vie active dans les meilleures conditions. Avant le début des séances, vous aurez à faire une épreuve d'effort et un entretien avec le cardiologue ceux ci nous serviront à établir votre programme de réadaptation.

Votre première épreuve d'effort est fixée au :

Date :

Merci de penser à prendre votre dernier bilan sanguin, votre ordonnance et les étiquettes pour le service de readaptation cardiaque : UF 4405, valable 3 mois.

Cette réadaptation s'effectue au rez de chaussée de l'hôpital Arnaud de Villeneuve. Elle se fait en **mode «ambulatoire»**. Vous viendrez 3 à 5 fois par semaine, selon les cas, le matin soit

- séance de 8h45 à 10h15
- séance de 10h15 à 11h45

Vos jours d'entraînement : Lundi - Mardi - Mercredi - Jeudi - Vendredi

Chaque séance dure 1h30 mn et se compose de 40 minutes d'échauffement, suivies d'un réentraînement à l'effort sur bicyclette ergométrique ou sur tapis roulant. Grâce à une initiation à la relaxation vous apprendrez à récupérer et à vous détendre.

Vous débutez vos seances le :

Vous viendrez ce jour-là, comme pour les séances suivantes, en tenue souple (short ou pantalon de jogging, chaussures de sport et serviette de toilette, boisson).

L'équipe de réadaptation se compose :

- du Dr CADE , Cardiologue, Responsable de la réadaptation cardiaque,
- du Dr JOBARD, Cardiologue,
- de Mme DEMOFLYS, Cadre,
- de Mmes FALOT et DOUCEUR, kinésithérapeutes,
- de Mme MARQUEZ, Diététicienne,
- de Mme CAVALIER et Mme CHUSSEAU, Infirmières.

A bientôt

Notre service est ouvert tous les matins de 8h00 à 12h30. N'hésitez pas à nous appeler le matin si vous avez besoin d'informations supplémentaires avant de débiter votre réadaptation.

Pour vous accompagner, nous vous proposons de participer à :

Un **bilan d'entretien individuel personnalisé** avec un soignant

Date :

Une **consultation** avec un **tabacologue**

Date :

Une **consultation** avec une **diététicienne**

Date :

Une réunion « **Echange sur la prévention** »

Date :

Une journée «**Atelier cuisine**» à Lapeyronie

Date :

Une initiation à la **gestion du stress**

Date :

Un entretien pour **bilan de fin de programme** de réadaptation

Date :

Votre **épreuve d'effort** de **fin de programme** est fixée au :

Date :

Pour entretenir votre capital santé au long cours :

CLUB CŒUR ET SANTE - Contact : Mr SCHMITT au 04 67 07 96 74 - Mail : asso-cardio-lr@orange.fr

CHRONEDUC - Contact : 04 99 52 44 88 - Site : www.chroneduc.com

Je fais le bilan de mes connaissances et de mes objectifs

Je connais ma maladie



Je coche :

- ☐ Syndrome coronarien aigu
- ☐ Angine de poitrine/angor
- ☐ Infarctus du myocarde
- ☐ Stents nus
- ☐ Stents actifs
- ☐ Pontage coronaire
- ☐ Insuffisance cardiaque
- ☐ Cardiopathie dilatée
- ☐ Problème de valve (aortique/mitrale/autre)
- ☐ Autre



Je connais mes facteurs de risques

Je les coche :

- ☐ Diabète
- ☐ Tabac
- ☐ Cholestérol
- ☐ Hypertension artérielle
- ☐ Hérédité
- ☐ Sédentarité
- ☐ Poids
- ☐ Stress

Je connais mes médicaments



Je les coche :

☐ **Bétabloquant**

(protège le cœur en le ralentissant au repos et à l'effort)

☐ **Antihypertenseur**

(lutte contre la dilatation du cœur et abaisse la tension)

☐ **Antiagrégant plaquettaire**

(empêche la formation de caillots dans les artères)

☐ **Statine**

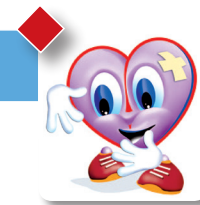
(stabilise les plaques d'athérome/abaisse le taux de cholestérol)

☐ **Traitement du diabète**

☐ **Anticoagulant**

☐ **Autres**

Je décide de mes objectifs



Je les coche :

☐ Si je suis encore fumeur, **je stoppe impérativement et définitivement le tabac**

☐ Je **surveille mon poids**

☐ **J'équilibre mon alimentation** et je limite les graisses et les sucres

☐ **J'ai une activité physique régulière**, adaptée à mon état physique, par exemple au moins 30 mn 3 fois par semaine

☐ Je **prends les médicaments destinés à lutter contre l'excès de cholestérol et/ou l'hypertension artérielle et/ou mon diabète**

☐ **J'apprends à gérer mon stress** avec des techniques de relaxation

A ce jour, mon projet :

Objectifs	Date	Date
-----------	------	------

Exemple : Je perds 2 kg

1^{er} Juin

Notes :

Vos repères pour l'activité physique :



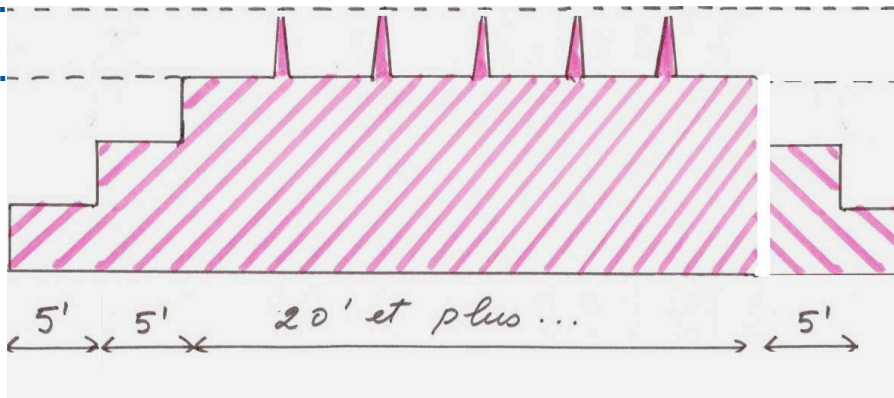
Votre fréquence cardiaque d'entraînement (FCE) est de :

Votre fréquence cardiaque de sécurité (FCS) est de:

Si vous choisissez le vélo :

FCS...

FCE...



Si vous choisissez le jogging :

Mêmes consignes que pour le vélo.

Alternez marche et course pour ne pas dépasser votre fréquence cardiaque de sécurité.

Si vous choisissez la marche active :

La fréquence cardiaque montera moins vite.

Les repères sont toujours les mêmes.

Si vous n'avez pas de cardiofréquencemètre, fiez-vous à votre essoufflement.

La FCE correspond à la limite de l'essoufflement, c'est-à-dire qu'à ce niveau vous ne pouvez pas tenir une conversation suivie, par exemple.