

# Programme de réadaptation cardiaque



PPMC  
INSTITUT UNIVERSITAIRE  
DE CARDIOLOGIE  
ET DE PNEUMOLOGIE  
DE QUÉBEC  
UNIVERSITÉ LAVAL

Suite à votre hospitalisation, un programme de réadaptation cardiaque vous est recommandé par votre médecin.

Ce programme vous permet :

- de comprendre votre maladie;
- d'obtenir des réponses à vos préoccupations;
- d'être guidé dans l'amélioration de vos habitudes de vie;
- d'améliorer votre qualité de vie.

## Votre profil médical

### MÉDICATION

Il est important de prendre votre médication telle que prescrite par le cardiologue et d'effectuer votre renouvellement chaque mois. L'arrêt prématuré de certains médicaments peut entraîner une détérioration de votre condition.

## Vos recommandations

### ACTIVITÉS PHYSIQUES

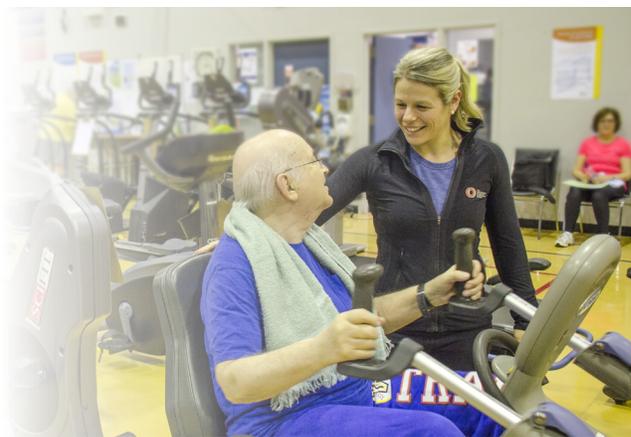
La marche est une activité physique sécuritaire et appropriée à débiter ou à reprendre suite à votre hospitalisation. Vous pouvez marcher dehors si la température le permet. S'il pleut ou s'il fait froid, les couloirs d'un centre commercial sont une bonne option. Au début, commencez par marcher lentement pour reprendre confiance en vos capacités. Augmentez la durée et la vitesse de marche selon vos capacités et la fatigue ressentie.

**Semaines 1 et 2** : visez entre 5 et 10 minutes de marche, 1 à 2 fois par jour.

**Semaines 3 et 4** : passez de 20 à 30 minutes de marche, 1 à 2 fois par jour.

Reprenez graduellement vos activités de la vie quotidienne telles que laver la vaisselle, cuisiner, faire le ménage. Si vous avez eu des pontages, prévoyez de 6 à 12 semaines pour revenir à vos activités habituelles.

Il est normal d'être essouffé à l'effort mais vous devez pouvoir tenir une conversation. Si vous avez de la difficulté à parler normalement ou à siffler, c'est que vous allez trop vite. Alors ralentissez!



Votre santé **au cœur** de nos activités



## ACTIVITÉ SEXUELLE

Il s'agit d'une activité physique comme les autres. Reprenez-la sans crainte lorsque vous vous sentez prêt à le faire. Si vous avez eu des pontages, évitez de mettre du poids sur les bras pour qu'il n'y ait pas de tension au niveau du sternum et ce, pour une durée de 6 semaines.

## Le programme de réadaptation cardiaque

L'équipe du Pavillon de prévention des maladies cardiaques (PPMC) est composée de professionnels spécialisés dans la prise en charge des personnes atteintes de maladie cardiaque.

Quelques semaines après votre sortie de l'hôpital, vous êtes appelé pour commencer votre réadaptation. Au début de votre programme, vous aurez à passer des examens et à rencontrer les intervenants suivants :



### L'infirmière

- Évalue votre situation globale de santé.
- Effectue son enseignement selon vos questions et votre bilan de santé.
- Assure le suivi de votre dossier médical durant votre réadaptation.

### Le cardiologue

- Ajuste votre traitement médical en fonction de votre situation et de votre mode de vie.

### Le Kinésologue

- Vous encadre dans la reprise de vos activités physiques.
- Élabore un programme d'exercices adapté à votre condition médicale, à vos capacités et à vos objectifs d'entraînement.

### La nutritionniste

- Évalue vos habitudes alimentaires.
- Vous guide dans la modification de vos habitudes alimentaires selon votre réalité, vos goûts et votre état de santé.
- Vous fait découvrir les bénéfices d'une saine alimentation.

Votre programme de réadaptation cardiaque peut être suivi au PPMC (salle d'entraînement) ou à domicile selon votre choix. Il est d'une durée de 12 semaines.

### VIDÉOS D'ENSEIGNEMENT

Activité physique : [youtube.com/watch?v=IQJo-G23ofE&t=1s](https://youtube.com/watch?v=IQJo-G23ofE&t=1s)

Soins infirmiers : [youtube.com/watch?v=u5sPfE6EGy0&t=3s](https://youtube.com/watch?v=u5sPfE6EGy0&t=3s)

Nutrition : [youtube.com/watch?v=DfRNUXWmSVw](https://youtube.com/watch?v=DfRNUXWmSVw)

# Contribution à l'amélioration des soins

## Fonds dédié au PPMC - Fondation IUCPQ

Ce programme de réadaptation vous est offert par un fonds dédié au PPMC qu'administre la Fondation de l'Institut universitaire de cardiologie et de pneumologie de Québec (IUCPQ). Ce fonds a pour but de soutenir les programmes de prévention et de réadaptation ainsi que les programmes de recherche et d'enseignement du PPMC. Il permet également l'achat d'équipements dans un souci d'amélioration constante des services offerts aux usagers.

Suite à votre programme de réadaptation, vous pouvez faire un don au fonds dédié PPMC permettant à d'autres, comme vous, de bénéficier d'un tel programme.

Merci de votre soutien

L'équipe du PPMC

## OUI! JE VEUX DONNER - Fonds dédié PPMC

En ligne à [fondation-iucpq.org/](http://fondation-iucpq.org/) ou



FONDATION  
INSTITUT UNIVERSITAIRE  
DE CARDIOLOGIE  
ET DE PNEUMOLOGIE  
DE QUÉBEC

Ci-joint ma contribution de : \_\_\_\_\_ \$

Prénom : \_\_\_\_\_ Nom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_ Ville : \_\_\_\_\_ Province : \_\_\_\_\_

Code Postal : \_\_\_\_\_ Téléphone : (\_\_\_\_) \_\_\_\_\_

Courriel: \_\_\_\_\_

Chèque (libellé à l'ordre de la Fondation IUCPQ)

Visa  MasterCard Numéro de la carte : \_\_\_\_\_ Expiration : \_\_\_\_\_

Numéro de sécurité à trois chiffres (au verso de la carte) : \_\_\_\_\_

J'autorise la Fondation IUCPQ à débiter ma carte de crédit au montant de ma contribution.

Signature : \_\_\_\_\_

Pour tout don de 20\$ et plus, un reçu pour usage fiscal sera émis au nom du donateur.

À PROPOS DE LA FONDATION IUCPQ • La Fondation IUCPQ a pour rôle de promouvoir et de soutenir l'oeuvre de l'IUCPQ-UL dont la mission principale est la santé des personnes atteintes de maladies cardiovasculaires, respiratoires et de celles liées à l'obésité.

2725 chemin Sainte-Foy, Québec (Québec) G1V 4G5  
418 656-4594