

Quelle suite après ce programme?

Lorsque vous achèverez votre séjour, vous aurez acquis une meilleure connaissance de votre maladie et aurez entre les mains les outils vous permettant d'identifier les comportements néfastes pour votre santé et les habitudes de vie propices à une bonne évolution. Si certains patients souhaitent se tourner vers leur médecin de famille pour le suivi, d'autres expriment le besoin de continuer à participer à des activités communes en prolongement du séjour de réadaptation. C'est ainsi que sont apparus plusieurs groupes de maintien qui proposent des activités physiques et des workshops aux patients après leur sortie de l'hôpital. Selon votre lieu de domicile, nous vous orientons volontiers vers le groupe le plus approprié.

Quel matériel est nécessaire lors d'un séjour en réadaptation?

- maillot de bain
- habits de sport (training)
- chaussures de sport (baskets)
- chaussures de marche
- bâtons de marche si vous en possédez une paire
- habits pour l'extérieur:
 - en été: couvre-chef, imperméable
 - en hiver: habits chauds, bonnet, gants, écharpe

Contacts

Hôpital du Valais
Centre Valaisan de Pneumologie
Route de la Moubra 87
3963 Crans-Montana

Secrétariat

T 027 603 80 00
F 027 603 80 01

Le jour de votre rendez-vous, présentez-vous à la réception.

Médecin responsable

Dr Stéphanie Perruchoud
Médecin adjointe
Spécialiste en médecine interne générale FMH
Spécialiste en cardiologie FMH



Réadaptation cardiovasculaire

CENTRE VALAISAN DE PNEUMOLOGIE DE MONTANA



Introduction

Une maladie ou une opération touchant le cœur ne sont jamais des événements anodins. Ces pathologies constituent bien souvent une atteinte majeure à la santé d'une personne. Ils entraînent, d'une part, des conséquences au niveau de l'organisme et, d'autre part, ils peuvent engendrer de nombreuses craintes et incertitudes tant pour la personne atteinte que pour ses proches.

Réadaptation cardiovasculaire au CVP

Le Centre Valaisan de Pneumologie (CVP) à Montana est un établissement hospitalier rattaché au Centre Hospitalier du Valais Romand (CHVR) qui est entièrement dédié à la réadaptation dans diverses disciplines, avec une unité de réadaptation cardiovasculaire.

Une équipe de professionnels experts en réadaptation cardiaque s'emploie à prendre en charge les patients après une intervention ou une maladie cardiaque. Notre team est constitué de médecins, d'infirmiers, de physiothérapeutes, d'ergothérapeutes et d'une diététicienne, tous experts dans leur domaine et jouissant d'une grande expérience.

Notre but commun est:

- de vous permettre de récupérer au mieux vos capacités physiques afin que vous puissiez reprendre une vie normale avec le moins de limitations possibles
- de prévenir l'apparition de nouveaux problèmes cardiaques

Notre programme est reconnu par le Groupe Suisse de travail pour la Réadaptation Cardiovasculaire de la Société Suisse de Cardiologie. Il est intégralement pris en charge par l'assurance maladie de base (LaMal).

Pourquoi participer à un programme de réadaptation cardiovasculaire ?

Au sortir du séjour de l'hôpital de soins aigus, votre état de santé sera stabilisé. Cependant, vous serez encore convalescent et vous n'aurez pas eu le temps de récupérer l'intégralité de votre potentiel physique. De plus, les événements récents n'auront pas manqué de faire jaillir des questions et des incertitudes.

Le programme que nous offrons permet de maximiser la récupération des capacités physiques et de favoriser la reprise d'une vie normale au plus vite. Dans le cadre de votre participation à ce programme, vous serez soutenu et encouragé par une équipe motivée qui pourra également répondre à vos questions et à vos doutes. Vous obtiendrez de nombreux effets positifs tels que:

- amélioration de l'évolution de la maladie cardiaque
- amélioration de la forme physique
- amélioration de la qualité de vie
- reprise plus rapide et plus complète d'une vie normale
- diminution et prévention de la récurrence de problèmes cardiaques.

À qui s'adresse ce programme ?

Ce programme s'adresse à tous les patients ayant connu un problème cardiaque, qu'il s'agisse d'une opération d'une valve cardiaque ou de pontages, d'une intervention percutanée, d'un infarctus ou d'une maladie du cœur traitée par des médicaments. Si votre pathologie est stabilisée et que vous êtes motivé à influencer favorablement l'évolution de votre maladie, vous êtes susceptible de participer à notre programme. C'est le médecin qui vous suit à l'hôpital ou votre médecin de famille qui peut nous contacter afin que vous puissiez intégrer ce programme.

Quelle est la durée du programme ?

La durée du programme est de 3 semaines.



En quoi consiste ce programme ?

À votre arrivée à Montana, notre équipe effectuera un bilan afin de mettre en place un programme adapté à vos besoins. Selon les résultats, vous recevrez un planning détaillé du déroulement quotidien de votre réadaptation.

Les principales activités et cours proposés sont:

- bilan médical avec identification des facteurs de risque et optimisation du traitement
- activité physique variée quotidienne et adaptée à votre niveau (réentraînement à l'effort, gymnastique douce, marche en extérieur)
- ateliers (maladies cardiaques, médicaments, facteurs de risque, enseignement thérapeutique)
- soutien pour la cessation tabagique
- consultations et conseils diététiques
- ateliers sur la gestion du stress et la relaxation
- atelier sur les conséquences psychologiques de la maladie cardiaque
- soutien psychiatrique individuel sur demande
- bilan et intervention par une ergothérapeute (mesures afin de faciliter la vie quotidienne avec une maladie cardiaque)
- conseils par une assistante sociale.