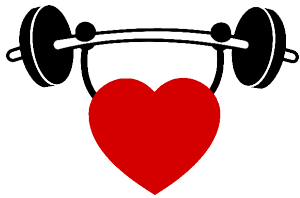


Les bénéfices de la réadaptation cardiaque ?

- ▶ Augmentation de l'espérance de vie après infarctus du myocarde chez les patients ayant fait leur réadaptation et poursuivant une activité physique et sportive régulièrement.
- ▶ Réduction du taux de récurrence d'infarctus.
- ▶ Amélioration de la qualité de vie.

En outre, afin de vous aider à maintenir une activité physique régulière à l'issue de votre réadaptation à la clinique Zander, un Club Cœur et Santé Zander a été créé en 2017. Il vous propose des activités physiques adaptées encadrées par des professionnels.



Informations pratiques

Matériel et tenue vestimentaire : tenue de sport, serviette, coupe-vent, casquette, lunettes de soleil, baskets (+ vêtements chauds l'hiver).

L'équipement par cardiofréquence-mètre est nécessaire. Si vous n'en avez pas, le centre peut vous en prêter moyennant caution (prévoir un chèque).

Faire une demande

À remplir par le service demandeur et à remettre au patient

Réadaptation demandée :

- Hospitalisation complète
- Hospitalisation de jour

Rendez-vous le :

Date

Heure

Avec le Dr

Lieu : Clinique Gustav Zander

Située au bord du plus grand lac naturel de France, le lac du Bourget, la clinique Zander accueille depuis plus de 120 ans des patients pour réadaptation cardiovasculaire, orthopédique et neurologique.

*La clinique est un établissement du **Groupe 5 Santé**, spécialiste de la réhabilitation santé.*



Clinique G. Zander

Clinique Gustav ZANDER
10, promenade du Sierroz
73100 AIX-LES-BAINS
www.centrezander.fr

Contact médecin - admission - information

- ▶ Céline Vergneault-Berthier, responsable des admissions
04 79 61 81 11
admission@centrezander.fr



**Clinique de réadaptation
Gustav ZANDER**

Programme de réadaptation cardiovasculaire

Clinique Gustav ZANDER
10, promenade du Sierroz
73100 AIX-LES-BAINS
Téléphone : 04 79 61 41 33 (standard)
Fax : 04 79 88 84 15

Le programme de réadaptation cardiovasculaire à la clinique Zander se déroule sur 4 semaines, en hospitalisation complète ou en hospitalisation de jour.

Demande d'admission à faire par votre médecin :

▶ via logiciel Trajectoire

▶ par courrier à adresser à :

Dr Arcadia BARA, cardiologue
CRFS Gustav ZANDER
10, promenade du Sierroz
76100 AIX-LES-BAINS

Pour l'hospitalisation de jour : une consultation médicale d'admission vous sera proposée dans les meilleurs délais.

En début de programme :

À votre arrivée, un bilan est réalisé par un médecin puis un kinésithérapeute. Celui-ci permet de vous orienter vers le groupe qui correspond à vos besoins de réadaptation.

Ce bilan est complété par un test d'effort, réalisé sur place par un cardiologue et un bilan éducatif, réalisé par un professionnel de santé.



Les séances sont quotidiennes. Elles peuvent avoir lieu le matin entre 8 et 12 heures, OU l'après-midi de 13 h 30 à 17 heures.

1. Activité physique

Au cours des séances d'entraînement vous effectuez plusieurs types d'activités physiques, tous nécessaires et complémentaires. Le travail en endurance sur vélo ou à la marche est très important pour protéger les vaisseaux, le travail de renforcement musculaire et de gymnastique permet une meilleure récupération de la force musculaire, améliore la capacité respiratoire, la coordination et l'équilibre du corps.

Au cours de ces activités, vous êtes pris en charge par des masseurs-kinésithérapeutes et un professeur d'activité physique adaptée compétents et formés. Les exercices proposés sont adaptés à votre tolérance à l'effort, votre fréquence cardiaque et, dans certains cas à votre pression artérielle.

2. Gestion du stress

Si nécessaire, vous bénéficiez également d'un accompagnement à la gestion du stress et des émotions.

3. Éducation thérapeutique

L'objectif est d'acquérir les compétences et la motivation afin d'avoir vous-même une influence favorable sur le cours de votre maladie, d'être acteur de votre maladie. Nous vous accompagnons dans la définition de vos objectifs qui prendront en compte votre environnement familial, social et professionnel. Le programme comprend des ateliers collectifs et individuels sur :

- ▶ la connaissance de la maladie
- ▶ les facteurs de risque cardiovasculaire
- ▶ les médicaments
- ▶ l'activité physique
- ▶ la diététique
- ▶ le tabac
- ▶ le stress / la relaxation

L'équipe

- ▶ Médecin
- ▶ Pharmacien
- ▶ Kinésithérapeute
- ▶ Enseignant d'activité physique adaptée
- ▶ Infirmière
- ▶ Diététicienne
- ▶ Psychologue
- ▶ Sophrologue

