



Chapitre 22

À l'issue du programme de réadaptation cardiaque

Félicitations!

**Découvrez comment rester en bonne santé après le
programme de réadaptation cardiaque**

Vous allez découvrir :

- 1) Les ressources à votre disposition au terme du programme de réadaptation cardiaque
- 2) Comment participer à notre programme de réadaptation cardiaque en soutien aux nouveaux patients

Félicitations!

Vous avez brillamment terminé le programme de prévention et de réadaptation cardiovasculaire (programme de réadaptation cardiaque). Votre engagement et votre dévouement durant le programme vous ont permis de vous lancer de la meilleure manière dans un mode de vie sain pour votre cœur. Maintenant que vous avez fini le programme, vous avez les connaissances, les compétences et les ressources qu'il vous faut pour vous aider à continuer à bien vivre, à prendre soin de votre santé et à vous épanouir malgré votre maladie.

Joignez-vous à d'autres personnes dans votre situation dans les programmes à l'intention des anciens patients du programme de réadaptation cardiaque, qui portent essentiellement sur la formation en matière de santé cardiaque, l'exercice, l'entraide et l'auto-prise en charge. Lisez ce qui suit pour en savoir plus sur chaque programme auquel vous pouvez participer :

« Heart Health for Life »

Le programme « Heart Health for Life » offre divers programmes, événements et activités destinés aux anciens patients du programme de réadaptation cardiaque, que vous pouvez intégrer dans vos plans d'action pour maintenir un mode de vie sain pour votre cœur.

Consultez le site Web suivant pour en savoir plus : <http://www.takechargeonline.ca>

Take C.H.A.R.G.E.

Take C.H.A.R.G.E. est un groupe qui offre des séances de formation où interviennent des experts locaux de la santé et de la médecine, qui partagent leurs connaissances et leur expertise sur des sujets intéressant les personnes qui ont terminé le programme de réadaptation cardiaque. Les séances de formation de *Take C.H.A.R.G.E.* sont instructives, interactives et amusantes.

Consultez le site Web suivant pour en savoir plus : <http://www.takechargeonline.ca>

Qui peut participer?

Toutes les personnes ayant suivi le programme de réadaptation cardiaque sont invitées à participer à toute séance de formation ou tout événement spécial de *Take C.H.A.R.G.E.* avec un membre de leur famille ou un ami.

Quand les séances ont-elles lieu?

Des événements sont organisés chaque mois, de septembre à juin.

Y a-t-il des frais d'inscription?

Oui. Ceux-ci sont modiques.

Où puis-je en savoir plus?

Les séances antérieures ont été enregistrées et figurent sur le site Web de la chaîne des anciens patients du programme de réadaptation cardiaque.

L'équipe de « Heart Health for Life » peut vous fournir plus de renseignements sur les séances de formation et événements spéciaux à venir de *Take C.H.A.R.G.E.*

Chaîne des anciens patients du programme de réadaptation cardiaque

Take C.H.A.R.G.E. est le créateur et l'hôte de la première chaîne YouTube au Canada conçue spécialement pour les personnes qui ont terminé notre programme de réadaptation cardiaque!

Consultez le site Web suivant pour en savoir plus : <http://www.takechargeonline.ca>

Cette chaîne est la ressource numérique d'information sur la santé la plus accessible au Canada pour ces personnes! La chaîne des anciens patients du programme de réadaptation cardiaque propose des vidéos recommandées sur la nutrition, l'exercice, la relaxation et la réduction du stress, en plus de nos listes de lecture innovatrices diffusées exclusivement dans le hall du centre d'accueil de notre programme de réadaptation cardiaque (site Rumsey).

Groupe d'entraide sur les maladies cardiaques

Le groupe d'entraide sur les maladies cardiaques est un groupe de soutien animé par d'anciens participants au programme de réadaptation cardiaque et ouvert à toutes les personnes qui ont terminé ce programme. Il se réunit une fois par mois au centre d'accueil de notre programme de réadaptation cardiaque (site Rumsey). La participation est gratuite. L'équipe de « Heart Health for Life » peut vous fournir plus de renseignements sur les dates et heures des réunions à venir.

Groupe d'entraide sur l'adoption d'un mode de vie sain

Le groupe d'entraide sur l'adoption d'un mode de vie sain est un groupe de soutien animé par d'anciens participants au programme de réadaptation cardiaque et destiné aux personnes qui ont terminé ce programme ainsi que l'atelier d'auto-prise en charge des maladies chroniques. Il se réunit une fois par mois au centre d'accueil de notre programme de réadaptation cardiaque (site Rumsey). La participation est gratuite. L'équipe de « Heart Health for Life » peut vous fournir plus de renseignements sur les dates et heures des réunions à venir.

Groupe d'entraide sur la réduction du stress

Le groupe d'entraide sur la réduction du stress est un groupe de soutien animé par d'anciens participants à l'atelier de réduction du stress et ouvert aux personnes qui ont terminé ce programme. Il y a deux groupes qui se réunissent une fois par mois au centre d'accueil de notre programme de réadaptation cardiaque (site Rumsey). La participation est gratuite. L'équipe de « Heart Health for Life » peut vous fournir plus de renseignements sur les dates et heures des réunions à venir.

Programme de yoga pour les anciens patients

Toutes les personnes ayant fini le programme de réadaptation cardiaque peuvent participer au programme de yoga pour les anciens patients afin de se détendre, d'accroître leur souplesse et de renforcer leur équilibre. Des cours mensuels de yoga doux sur chaise et sur tapis sont proposés au centre d'accueil de notre programme de réadaptation cardiaque (site Rumsey). L'équipe de « Heart Health for Life » peut vous fournir plus de renseignements sur les cours de yoga à venir pour les anciens patients et sur les frais d'inscription.

« Staying on Track »

Envisagez de participer au programme « Staying on Track , » qui vous permet d'utiliser la piste intérieure et l'équipement de conditionnement physique du centre d'accueil de notre programme de réadaptation cardiaque (site Rumsey). Un membre de l'équipe de réadaptation cardiaque est à votre disposition pour répondre à vos questions. Pour votre sécurité, il y a toujours un médecin sur place durant les heures de fonctionnement du programme. Des frais d'inscription à la séance ou à l'année s'appliquent.

Programme Corps à cœur

Le programme Corps à cœur peut vous aider à passer de la réadaptation cardiaque à des programmes de conditionnement physique dans votre communauté. Le symbole Corps à cœur identifie des programmes d'exercices qui sont sans danger et qui conviennent à des participants atteints d'une maladie cardiaque ou d'une maladie chronique. Les renseignements les plus à jour sur le programme Corps à cœur sont disponibles auprès de l'Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa.

Consultez le site Web suivant pour en savoir plus : <http://heartwise.ottawaheart.ca/fr>

Centres de conditionnement physique GoodLife

GoodLife offre aux personnes qui viennent de terminer notre programme une adhésion gratuite de trois mois. Adressez-vous à votre superviseur du programme de réadaptation cardiaque pour en savoir plus sur cette offre.

Pulse Check

Les personnes qui ont terminé le programme de réadaptation cardiaque peuvent revenir à notre centre d'accueil (site Rumsey) pour des évaluations annuelles de leur forme physique (test d'effort). Pour pouvoir utiliser ce service, vous devez faire de l'exercice régulièrement et ne pas avoir de nouveaux problèmes cardiaques.

Cette évaluation comprend un test de votre état cardiopulmonaire et un entretien téléphonique de suivi avec l'un de nos superviseurs du programme de réadaptation cardiaque pour discuter de vos résultats. Le programme Pulse Check peut aider à évaluer vos objectifs et vos progrès en matière de forme physique, à maintenir à jour vos dossiers médicaux et à adapter sans risque votre prescription d'exercices. Ce service est gratuit. Vous aurez besoin d'une ordonnance de votre médecin.

Champions de « Heart Health for Life »

Les personnes qui ont terminé le programme de réadaptation cardiaque sont les champions par excellence du Toronto Rehabilitation Institute dans ce domaine. En tant que bénévoles actifs et engagés, les champions de « Heart Health for Life » contribuent au succès et à la reconnaissance continus du centre d'accueil du programme de prévention et de réadaptation cardiovasculaire (programme de réadaptation cardiaque) comme l'un des tout premiers centres universitaires des sciences de réadaptation en Amérique du Nord. Les champions de « Heart Health for Life » inspirent et soutiennent les participants actuels du programme de réadaptation cardiaque. Ils disent souvent que ces interactions les motivent à maintenir un mode de vie sain pour leur cœur.

Les bénévoles offrent de l'entraide aux participants actuels du programme de réadaptation cardiaque, aident à organiser des événements spéciaux et apportent un soutien administratif au personnel de notre programme. Adressez-vous à votre superviseur du programme de réadaptation cardiaque pour en savoir plus sur le rôle et les activités d'un champion de « Heart Health for Life. »

Tous nos meilleurs vœux de bonne santé pour l'avenir!

Du fond du cœur,

Votre équipe de réadaptation cardiaque