

*Parlons de*

# RÉADAPTATION CARDIAQUE

*Le plus tôt, c'est le mieux!*



**Maladies cardiaques**

post chirurgie cardiaque

cardiopathie congénitale **infarctus** stent  
**insuffisance cardiaque** maladie coronaire

**ou prévention des facteurs de risques**

sédentarité **diabète** hypertension artérielle  
**stress** excès de poids **cholestérol**  
**tabagisme**



**chb**

CENTRE  
HOSPITALIER  
DE **BLIGNY**

# 3 PROGRAMMES

*personnalisés*

Le choix du programme sera déterminé avec le patient en fonction de son autonomie, son entourage ou de son éloignement du CHB.



## Hospitalisation complète



3-4 semaines  
avec hébergement



présence au CHB  
quotidienne



surveillance  
médicale 24H / 24



## Hôpital de jour



3 semaines  
sans hébergement



présence au CHB  
quotidienne  
en 1/2 journée



Surveillance médicale  
quotidienne



## Read'hy, le programme connecté\*



8-12 semaines  
sans hébergement



présence au CHB  
1/2 journée par semaine



Surveillance médicale  
hebdomadaire  
ou bi-mensuelle

\*Programme d'expérimentation autorisé par le Ministère de la Santé (Article 51), coordination Dr Sonia Corone





## Les éléments communs aux 3 programmes

- Une consultation de cardiologie.
  - Un diagnostic éducatif initial.
  - Un test d'effort pour personnaliser l'entraînement.
  - Une échographie cardiaque.
- 
- Des séances d'exercices physiques encadrées d'1h30 environ par journée de présence.
  - Des ateliers individuels ou collectifs pour apprendre à mieux vivre avec sa maladie au quotidien.
  - Un bilan final avec conseils et debriefing.
  - Des consultations avec une psychologue, une diététicienne, tabacologue, et assistante sociale si nécessaire.



**Les programmes , encadrés par l'équipe médicale, sont élaborés en partenariat avec les patients et animés par une équipe pluridisciplinaire.**





## Contact

---

Pour tout renseignement, vous pouvez contacter le Service de Réadaptation Cardiaque du CHB au **01 69 26 37 02** ou au **01 69 26 31 59**.

Dr Titi Farrokhi, Cheffe de Service Réadaptation Cardiaque  
Delphine Sambourg, Cadre de santé  
Romain Dorange, Responsable du service de Rééducation  
Nathalie Legras, Infirmière de Coordination

## Adresse

---

Centre Hospitalier de Bligny  
Rue de Bligny  
91 640 Briis-sous-Forges