



LES RESSOURCES COMMUNAUTAIRES – LA MALADIE CORONARIENNE CLINIQUES/PROGRAMMES SPÉCIALISÉS

Les programmes de réadaptation cardiaque visent à aider les patients à adopter pour de bon un mode de vie favorisant la santé cardiaque et à reprendre leurs activités quotidiennes. Nombreuses sont les options qui s'offrent aux résidents de la région de Champlain.

PROGRAMMES DE RÉADAPTATION CARDIAQUE

Clinique ou programme :	Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa (ICUO) Programmes de réadaptation cardiaque 40, rue Ruskin, Ottawa (Ontario) K1Y 4W7 Tél. : 613-761-4572 Téléc. : 613-761-5336
Description :	(1) Programme de réadaptation cardiaque supervisé en milieu hospitalier <ul style="list-style-type: none">• Durée : Un à trois mois• Programme supervisé en milieu hospitalier, comportant deux séances d'exercices par semaine (une heure par séance)• Examen médical réalisé par un spécialiste en réadaptation cardiaque• Ateliers sur la nutrition Aiguillage vers des programmes et des services connexes : <ul style="list-style-type: none">• Conseils nutritionnels• Gestion du stress• Désaccoutumance au tabac• Orientation professionnelle• Consultation psychologique• Consultation de travailleurs sociaux (2) Programme de prise en charge à domicile <p>Formule plus souple s'adressant aux patients qui ne peuvent participer au programme offert à l'ICUO</p> <ul style="list-style-type: none">• Durée : Trois mois• Programme adapté aux objectifs personnels du patient en matière de santé cardiovasculaire• Évaluation des facteurs de risque coronarien• 15 rendez-vous d'une durée approximative de 30 minutes• Trois rendez-vous à l'ICUO (les autres se font au téléphone)• Programme d'exercices à domicile taillé sur mesure (N.B. Les séances d'exercices ne sont pas supervisées).• Examens de suivi réalisés trois et 12 mois après le début du programme. (3) Programme court <ul style="list-style-type: none">• Évaluation des facteurs de risque coronarien• Séances d'éducation nutritionnelle• Examen médical et programme d'exercices à domicile taillé sur mesure (N.B. Les séances d'exercices ne sont pas supervisées).• Quatre séances à l'ICUO• Examens de suivi réalisés trois et 12 mois après le début du programme.
Clientèle cible :	Patients qui ont été victimes d'un infarctus du myocarde, qui présentent un syndrome coronarien aigu ou qui viennent de subir une angioplastie coronarienne transluminale percutanée ou un pontage coronarien
Heures d'ouverture :	Variable
Langue :	Français et anglais
Coût :	S.O.
Recommandation :	Sur recommandation d'un médecin. Pour inscrire un patient au programme : remplir le formulaire d'inscription (http://www.ottawaheart.ca/UOHI/doc/FrancoForme_Referral_Fr.pdf) et le télécopier à l'ICUO. Informer le patient que le personnel de l'ICUO communiquera directement avec lui.



Clinique ou programme :	Programmes de réadaptation cardiaque de l'Hôpital Montfort 713, chemin Montréal, Ottawa (Ontario) K1K 0T2 Tél. : 613-746-4621, poste 3130 ou 613-842-0541 Téléc. : 613-842-9473
Description :	(1) Programme de réadaptation cardiaque supervisé en milieu hospitalier <ul style="list-style-type: none">• Durée : Un à quatre mois• Programme supervisé en milieu hospitalier; deux séances d'exercices par semaine• Examen médical et évaluation du risque cardiovasculaire• Ateliers éducatifs• Aiguillage vers des programmes de nutrition ou des services psychologiques, s'il y a lieu (2) Programme de prise en charge à domicile <p>Formule plus souple s'adressant aux patients qui ne peuvent participer au programme offert à l'hôpital</p> <ul style="list-style-type: none">• Durée : Quatre mois• Programme adapté aux objectifs personnels du patient en matière de santé cardiovasculaire• Examen médical et évaluation du risque cardiovasculaire• Trois ou quatre rendez-vous à l'Hôpital Montfort; les autres se font au téléphone ou en personne, au choix.• Programme d'exercices à domicile taillé sur mesure (N.B. Les séances d'exercices ne sont pas supervisées).
Clientèle cible :	Patients qui ont été victimes d'un infarctus du myocarde, qui présentent un syndrome coronarien aigu ou qui viennent de subir une angioplastie coronarienne transluminale percutanée ou un pontage coronarien
Heures d'ouverture :	Variable
Langue :	Français et anglais
Coût :	S.O.
Recommandation :	Sur recommandation d'un médecin. Pour inscrire un patient au programme : remplir le formulaire d'inscription auquel on joindra les résultats des dernières analyses de laboratoire et l'envoyer à l'hôpital par télécopieur. Informer le patient que le personnel de l'hôpital communiquera directement avec lui pour lui fournir la date et l'heure du rendez-vous.

Clinique ou programme :	Programme de réadaptation cardiaque de l'Hôpital régional de Pembroke 705, rue Mackay, Pembroke (Ontario) Tél. : 613-732-2811, poste 8091 Téléc. : 613-732-6350
Description :	<ul style="list-style-type: none">• Programme de trois à six mois, conçu sur le modèle du programme en milieu hospitalier de l'ICUO• Programme supervisé en milieu hospitalier, comportant deux séances d'exercices par semaine• Ateliers éducatifs• Examen médical• Orientation vers un diététiste ou un travailleur social, au besoin• Programme de prise en charge à domicile également offert• Grande aire de stationnement, accès gratuit
Clientèle cible :	Patients qui ont subi un infarctus du myocarde, qui présentent un syndrome coronarien aigu ou qui viennent de subir une angioplastie coronarienne transluminale percutanée ou un pontage coronarien
Heures d'ouverture :	Variable
Langue :	Anglais
Coût :	S.O.
Recommandation :	Sur recommandation d'un médecin. Pour inscrire un patient au programme : remplir le formulaire d'inscription auquel on joindra les résultats des dernières analyses de laboratoire et le télécopier à l'hôpital. Informer le patient que le personnel de l'hôpital communiquera directement avec lui pour lui fournir l'heure du rendez-vous et qu'il lui fera parvenir une trousse d'information.



Clinique ou programme :	Programme supervisé de l'Hôpital Général de Hawkesbury 1111, rue Ghislain, Hawkesbury (Ontario) Tél. : 613-632-1111, poste 117 Personne-ressource : Natalie Aupin
Description :	<ul style="list-style-type: none">• Programme de 12 semaines• Programme supervisé en milieu hospitalier, deux séances d'exercices par semaine• Ateliers éducatifs• Personnel bilingue
Clientèle cible :	Patients qui ont subi un infarctus du myocarde, qui présentent un syndrome coronarien aigu ou qui viennent de subir une angioplastie coronarienne transluminale percutanée ou un pontage coronarien
Heures d'ouverture :	Variable
Langue :	Français et anglais
Coût :	S.O.
Recommandation :	Communiquer avec l'hôpital pour en savoir plus.

Clinique ou programme :	Programme de réadaptation cardiorespiratoire de l'Hôpital communautaire de Cornwall 840, avenue McConnell, Cornwall (Ontario) K6H 5S5 Tél. : 613-938-4240, poste 3104 Personne-ressource : Sylvie Bélanger
Description :	<ul style="list-style-type: none">• Programme de trois mois; deux séances par semaine• Ateliers éducatifs et formation sur la prise en charge de la maladie• Conseils personnalisés• Exercices d'endurance
Clientèle cible :	Patients atteints de maladie pulmonaire obstructive chronique ou d'insuffisance cardiaque
Heures d'ouverture :	Variable
Langue :	Français et anglais
Coût :	S.O.
Recommandation :	Communiquer avec l'hôpital pour en savoir plus.

PROGRAMMES COMMUNAUTAIRES

Clinique ou programme :	FrancoForme Centre de coordination : Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa (ICUO) 40, rue Ruskin, Ottawa (Ontario) K1Y 4W7 Tél. : 613-761-5336 Téléc. : 613-761-4567 Annexes : divers centres de la région
Description :	<ul style="list-style-type: none">• Programme de trois mois• Programme taillé sur mesure et axé sur l'adoption d'un mode de vie favorisant la santé cardiovasculaire• Évaluation des facteurs de risque coronarien• 15 rendez-vous d'une durée approximative de 30 minutes• Trois rendez-vous à l'ICUO (les autres se font au téléphone)• Programme d'exercices à domicile taillé sur mesure. (N.B. Les séances d'exercices ne sont pas supervisées.)• Examens de suivi réalisés trois et 12 mois après le début du programme.
Clientèle cible :	Franco-Ontariens de la région de Champlain qui sont exposés aux MCV ou qui ont reçu un diagnostic de maladie cardiaque.
Heures d'ouverture :	Sur rendez-vous. L'évaluation initiale est effectuée en personne; tous les autres rendez-vous se feront par téléphone (sur rendez-vous également).
Langue :	Français uniquement
Coût :	S.O.
Recommandation :	Sur recommandation d'un médecin. Télécharger le formulaire d'inscription : http://www.ottawaheart.ca/UOHI/doc/FrancoForme_Referral_Fr.pdf



Clinique ou programme :	Programmes Corps à cœur Tél. : 613-798-5555, poste 18691 Courriel : HeartWise@ottawaheart.ca
Description :	Programmes d'exercices offerts dans divers centres de loisirs de la région d'Ottawa. Les programmes d'exercices <i>Corps à cœur</i> remplissent des critères ayant été fixés par l'Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa (ICUO) et des organismes communautaires. Ils ne comportent donc aucun risque pour les personnes atteintes d'une maladie cardiaque. Pour obtenir la liste des centres participants, visitez le site Web de l'ICUO : http://www.ottawaheart.ca/UOHI/doc/F_HeartWise.pdf
Clientèle cible :	Personnes qui sont atteintes d'une maladie cardiaque, à condition qu'elles aient reçu l'approbation de leur médecin
Heures d'ouverture :	Il varie selon le programme.
Langue :	Français et anglais
Coût :	Il varie selon le programme.
Recommandation :	Il faut obtenir l'approbation d'un médecin pour pouvoir s'inscrire à un Programme <i>Corps à cœur</i> .

Clinique ou programme :	Ateliers sur la nutrition « Un délice pour le cœur » Centre d'éducation en santé cardiaque Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa 40, rue Ruskin, Ottawa (Ontario) K1Y 4W7 Tél. : 613-761-4753 ou 1-866-399-HHEC (4432) Site Web : http://www.ottawaheart.ca/UOHI/F_HHEC.do
Description :	<p>La base d'une alimentation saine pour le cœur : Pour adopter une alimentation saine pour le cœur afin de réduire ou de maîtriser la cholestérolémie et améliorer la santé de nos artères. Pour en savoir davantage sur les matières grasses, le cholestérol, les fibres d'origine alimentaire et le sel.</p> <p>L'achat de denrées alimentaires saines pour le cœur : Pour prendre connaissance de stratégies qui permettront de mieux comprendre l'étiquetage alimentaire, d'élaborer des listes de provisions santé pour le cœur et de planifier les repas.</p> <p>Des conseils sur la nutrition pour la prise en charge du poids : Pour apprendre à se fixer des objectifs réalistes en ce qui a trait à la prise en charge du poids. Pour acquérir les aptitudes nécessaires à la préparation de repas équilibrés et de portions appropriées. Pour connaître des techniques pour perdre du poids et maintenir un poids santé.</p> <p>Sujets d'actualité – Nutrition et santé cardiaque : Pour approfondir les connaissances acquises lors du premier atelier. Présentation des informations les plus récentes sur divers sujets liés aux maladies cardiaques, tels que le régime méditerranéen, les antioxydants, les oméga-3, l'indice glycémique et les suppléments.</p> <p>Bien s'alimenter quand on est diabétique : Pour se renseigner sur la planification des repas, les glucides, les édulcorants et l'indice glycémique. Atelier s'adressant aux personnes qui souhaitent équilibrer leur diabète ou prévenir l'apparition de cette maladie.</p> <p>Bien s'alimenter de A à Z : Séance de deux heures, offerte en français seulement, résumant les trois ateliers décrits précédemment.</p>
Clientèle cible :	Patients, familles ou membres de la collectivité qui souhaitent apprendre à manger sainement
Heures d'ouverture :	Communiquer avec le centre.
Langue :	Français et anglais
Coût :	S.O.
Recommandation :	Inscription obligatoire (par téléphone)
