



# Programme d'amélioration de la santé cardiovasculaire McGill McGill Cardiovascular Health Improvement Program

3505 ATWATER, MONTRÉAL (QUÉBEC) H3H 1Y2 TEL: 514 489-6630 FAX: 514 489-2604 www.chiprehab.com

STEVEN A. GROVER MD, MPA, FRCPC, DIRECTOR

MARLA GOLD BEd, MA, DIRECTOR

LOUIS COUPAL MSc  
DEBORAH CHAN BSc  
DEBORAH DACOSTA PhD  
KABERI DASGUPTA MD, FRCPC  
BLAINE DITTO PhD  
LEO DRAGATAKIS MD, FRCPC  
PIERRETTE DUGUAY RN

JASMINE GHODDOUSSI Pdt  
RICHARD HAICHIN MD, FRCPC  
LUCIE LAURIN Pdt  
ILKA LOWENSTEYN PhD  
SYLVIE MARCHAND RN  
LISA MASSE MSc  
SABRINA PILLAY BSc

JANNA PINCHUK Pdt  
LISA RUTLEDGE Pdt  
LLOYD SAUL MSc  
RICHARD SHEPPARD MD, FRCPC  
MARK SMILOVITCH MD, FRCPC  
SALBI TACHEJIAN Pdt  
ANN WALLING MD, FRCPC

À qui de droit:

Cette personne a été référée par un médecin au **Programme d'Amélioration de la Santé Cardiovasculaire** à cause d'une maladie cardiaque ou de facteurs de risque cardiovasculaires multiples.

Le **Programme d'Amélioration de la Santé Cardiovasculaire** est un programme de réhabilitation et de traitement visant les personnes ayant subi un infarctus du myocarde, une procédure de revascularisation coronarienne ou encore des individus à risque. Le but du programme est d'offrir l'aide nécessaire aux personnes concernées afin de modifier les facteurs de risque tels que l'hypercholestérolémie, l'hypertension, l'obésité, etc. Tous les participants bénéficient d'une évaluation médicale complète (grâce à la Carte d'Assurance Maladie), un profil lipidique, une évaluation psychosociale ainsi qu'une épreuve d'effort à l'électrocardiogramme sur tapis roulant au début et à la fin du programme afin de mieux évaluer leurs limites et amélioration.

Le **Programme d'exercices à domicile** inclut 3.5 heures avec un kinésologue ainsi qu'une série de séances d'exercice personnalisées. La prescription d'exercice personnalisée permet de mieux gérer les facteurs de risque. Des suivis s'étalant sur une période de 3 mois serviront à mettre à jour le programme d'entraînement. Les participants reçoivent 4 appels téléphoniques durant la période du programme afin de les encourager et de leur offrir le support nécessaire. Le coût total du programme est de \$690.00 incluant les frais de \$190.00 pour l'épreuve sur tapis roulant, \$285.00 pour la kinésiologie et la kinésithérapie et \$215.00 pour les tests sanguins.

Les objectifs du programme sont :

- \* Aider les patients à retourner au travail le plus tôt possible
- \* Diminuer le besoin de recourir aux médicaments
- \* Prévenir les accidents cardiovasculaires futurs et limiter les complications de la maladie.

La supervision continue des participants est basée sur des guides et recommandations pour l'évaluation de la condition physique et de l'entraînement des individus souffrant de maladies coronariennes connues. Ces guides et recommandations proviennent des organismes suivants : The American Heart Association, The American Association of Cardiovascular and Pulmonary Rehabilitation, The Canadian Association of Cardiac Rehabilitation ainsi que The American College of Sports Medicine.

Le Programme d'exercices à domicile est supervisé par Ilka Lowensteyn, PhD. Elle est formée en physiologie de l'exercice / kinésiologie et spécialisée en réhabilitation et prévention cardiaques. Elle est membre de la *Fédération des Kinésologues du Québec*, son numéro de licence est le 5317-03-A.

Ilka Lowensteyn est certifiée pour utiliser un défibrillateur. Notre centre est pourvu d'équipements de réanimation en cas d'urgence incluant un défibrillateur

Veuillez nous contacter pour toute information supplémentaire.

Bien à vous,

Marla Gold

Directrice du programme

