

RÉADAPTATION CARDIOVASCULAIRE

Deux programmes
adaptés à vos besoins



Hôpitaux
Universitaires
Genève

Présentation

Pour qui?

La réadaptation cardiovasculaire est un traitement efficace pour des personnes ayant subi un événement cardiaque récent (infarctus du myocarde, angioplastie coronarienne, chirurgie cardiaque, etc.) ou atteintes d'une insuffisance cardiaque.

Pourquoi?

La réadaptation cardiovasculaire vise à :

- ▶ améliorer votre bien-être et votre qualité de vie
- ▶ répondre à toutes vos questions et inquiétudes: quelles sont mes limites, quels changements dois-je effectuer, pourquoi cela m'est-il arrivé ?
- ▶ diminuer votre risque de récurrence
- ▶ préparer la reprise de votre vie quotidienne et de votre travail.

Par qui?

En partenariat avec vous, une équipe pluridisciplinaire vous aide à réfléchir, à expérimenter en toute sécurité et à retrouver pleine confiance en vos moyens.

L'équipe est composée de cardiologues, maîtres de sport, physiothérapeutes, infirmières spécialistes en tabacologie et en facteurs de risque cardiovasculaire, diététicienne, psychiatre, spécialistes en éducation thérapeutique.

Quels objectifs ?



Une éducation thérapeutique centrée sur vos besoins

Votre participation active est un élément essentiel de la réadaptation. Vous pourrez :

- ▶ apprendre (réapprendre) à pratiquer des activités physiques adaptées à vos possibilités et envies
- ▶ découvrir les bienfaits d'une alimentation saine et équilibrée
- ▶ évaluer vos facteurs de risque cardiovasculaire et mobiliser vos ressources
- ▶ trouver des informations et construire des solutions personnalisées aux questions relatives à votre maladie
- ▶ disposer d'un temps d'écoute et de partage
- ▶ rencontrer d'autres personnes vivant une affection semblable à la vôtre.

Quelles prestations ?

Après une évaluation initiale par un médecin, vous débutez une réadaptation personnalisée.

Des activités individuelles et en groupe

La réadaptation cardiovasculaire comprend :

- ▶ un réentraînement physique adapté, varié et ludique : salle de gym, marche extérieure, Nordic Walking, vélo électrique, tir à l'arc, badminton, pétanque, etc.
- ▶ un enseignement structuré : tables rondes en présence de spécialistes, ateliers pratiques en groupe, entretiens individuels.

Un encadrement médical

Tout au long du programme, vous bénéficiez d'un suivi médical en collaboration avec vos médecins traitants.



Quels programmes ?

Programme de 5 demi-journées / semaine

- ▶ Pour les personnes ayant subi un événement cardiaque récent
- ▶ Du lundi au vendredi, de 8h30 à 11h30
- ▶ Pendant 6 semaines

Programme de 3 demi-journées / semaine

- ▶ Pour les personnes atteintes d'une insuffisance cardiaque
- ▶ Lundi, mercredi et vendredi, de 10h30 à 11h30
- ▶ Pendant 12 semaines

Facturation

Ces programmes sont remboursés dans les prestations de base de l'assurance maladie (LAMal) sous déduction de la franchise et de la participation (10% des frais à charge).

Gratuité

Un abonnement unireso-TPG est offert pour la durée du programme.

Partenaires

Société suisse de cardiologie

➔ www.swisscardio.ch

Groupe suisse de travail pour la réadaptation cardiovasculaire

➔ www.sakr.ch

Informations pratiques

Contacts

Médecin responsable du programme
Dr Philippe Meyer

Médecin interne répondant
☎ 079 553 41 92

Secrétariat
(8h30-12h et 13h30-17h, sauf le mercredi)

Karin Zellweger
☎ 022 372 72 14

Physiothérapeutes
☎ 079 553 39 77

Hôpital de Beau-Séjour

Avenue de
Beau-Séjour 26
1206 Genève

Accès

Bus 35, arrêt
« Beau-Séjour »

Bus 3, arrêt « Calas »



*Cette brochure a été réalisée
par le service de cardiologie en
collaboration avec la direction
de la communication.*