

PROGRAMME DE RÉADAPTATION ARTERIOfit

Marcher pour stimuler les artères
des jambes



Hôpitaux
Universitaires
Genève

Présentation

La marche à pied soulage efficacement les patient·e·s atteint·e·s d'une maladie artérielle. Le programme de réadaptation ARTERIOfit propose un entraînement à la marche, des activités physiques encadrées ainsi qu'un enseignement thérapeutique. En renforçant l'efficacité de vos soins, ce programme peut retarder ou éviter une intervention chirurgicale.

Pour qui ?

Les personnes souffrant d'une insuffisance artérielle des membres inférieurs qui souhaitent retrouver la capacité de marcher sans douleur sur de plus grandes distances.

Quels objectifs ?

- ▶ Diminuer vos douleurs pour marcher plus longtemps et avec plus de plaisir.
- ▶ Gagner en autonomie dans vos déplacements quotidiens ou vos activités de loisirs.
- ▶ Améliorer votre souffle et votre santé cardiovasculaire.
- ▶ Retrouver une sensation de bien-être physique et psychique lors de la marche.

Quelles prestations ?

Activités physiques

Vous bénéficiez d'activités physiques de groupe adaptées et encadrées par des physiothérapeutes et maîtres de sport spécialisés·e·s. Centré sur le travail de la marche, votre entraînement est dynamisé par du renforcement musculaire, des activités de loisir sportives et de bien-être. Trois fois par semaine, une marche en ville ou en pleine nature vous permet de retrouver confiance en mesurant vos progrès.

Enseignement thérapeutique

Une équipe pédagogique spécialisée vous aide à mieux comprendre votre maladie, ses traitements et prendre conscience de vos atouts pour surmonter vos difficultés. Vous rencontrez des spécialistes de l'alimentation, du sevrage du tabac et de la gestion de la douleur, ainsi que des personnes dans la même situation que vous. Les séances sont collectives ou individuelles.

Comment?

Le programme ARTERIOfit se déroule sur 12 semaines. Dans la phase initiale, vous réalisez :

- ▶ un bilan médical et physiothérapeutique
- ▶ un test d'effort cardiologique
- ▶ des tests de marche d'angiologie.

Ensuite, vous suivez :

- ▶ 34 séances d'activité physique : lundi, mercredi et vendredi, de 10h30 à 11h30
- ▶ 10 séances d'enseignement thérapeutique : mercredi de 9h à 10h.

A la fin du programme, un bilan médical et physiothérapeutique de contrôle vous est proposé.

Et après?

A l'issue du programme ARTERIOfit, continuez une activité physique encadrée par des professionnels avec :

- ▶ l'Association genevoise de réadaptation cardio-vasculaire EURECA
- ▶ Ensemble unis pour une réadaptation cardio-vasculaire
- ▶ l'Association pour la réadaptation cardiovasculaire.

Par qui ?

L'équipe médico-soignante ARTERIOfit est composée des spécialistes suivants :

- ▶ un·e angiologue
- ▶ un·e cardiologue
- ▶ un·e physiothérapeute moniteur
- ▶ un·e maître de sport
- ▶ un·e diététicien·ne
- ▶ un·e psychologue médicale
- ▶ un·e sexologue
- ▶ un·e tabacologue
- ▶ un·e pharmacien·ne.

L'enseignement thérapeutique est dispensé par des médecins et des soignant·e·s spécialisé·e·s.

Comment participer ?

L'inscription doit être faite par votre médecin traitant·e ou vos spécialistes du cœur ou des artères. Vous être ensuite convoqué·e par l'équipe médico-soignante du programme ARTERIOfit pour une séance d'information, puis un bilan d'admission.

Facturation

Ce programme est remboursé dans les prestations de base de l'assurance maladie (LAMal) sous déduction de la franchise et de la participation (10% des frais à charge).

Informations pratiques

Secrétariat

☎ 022 372 72 14

Email: arteriofit@hcuge.ch

Du lundi au vendredi, 8h-12h et 13h-16h

Responsable du programme

Dr Frédéric Glauser

Lieu

Hôpital Beau-Séjour

Av. de Beau-Séjour 26

1206 Genève

Accès

Bus 35: arrêt « Beau-Séjour »

Bus 3: arrêt « Calas »

Léman Express: arrêt « Genève-Champel »

Partenaires

Aux HUG: Service de cardiologie - Service d'endocrinologie, diabétologie, nutrition et enseignement thérapeutique - Programme EURECA

Fondation suisse de cardiologie

ARTERIOfit est un programme fédéral d'excellence soutenu par la Société suisse d'angiologie.