

## Informations pratiques

### Une équipe à votre service :

#### Cardiologues

D<sup>r</sup> Dominique Fournet

D<sup>r</sup> Stéphane Zaza

#### Service de physiothérapie cardio-respiratoire

Hôpital de la Tour

Bâtiment B11

T +41 22 719 62 42

cardioresp@latour.ch

#### Accès

Parking P11

Arrêt TPG « Hôpital de La Tour »

Tram 18

Bus 56, 57, 68, 71



### Contacts, plan d'accès et réseaux sociaux



#### Hôpital de La Tour

Avenue J.-D. Maillard 3

CH – 1217 Meyrin/Genève

T +41 (0)22 719 61 11

F +41 (0)22 719 61 12

latour.ch



# Cardio-Tour

## Programme de réadaptation cardio-vasculaire



## Pour qui ?

Le programme de réadaptation cardiovasculaire ambulatoire est destiné aux personnes ayant subi :

- un infarctus du myocarde ;
- une chirurgie cardiaque ou des gros vaisseaux ;
- une dilatation coronarienne ;
- une insuffisance cardiaque.

Votre prise en charge débute dès que possible, après votre retour à domicile.

## Pour quoi ?

La réadaptation cardiaque est un programme de réhabilitation physique, médicale et psychosociale destiné aux personnes ayant une maladie cardiovasculaire.

Elle vise à :

- Améliorer la fonction cardiaque,
- Prévenir une récurrence,
- Améliorer votre qualité de vie à long terme,
- Apprendre à gérer les facteurs de risques cardio-vasculaires,
- Comprendre la prise en charge médicamenteuse,
- Gérer les activités physiques au quotidien,
- Préparer la reprise de la vie quotidienne, le retour au travail.

## Les avantages de la réadaptation en ambulatoire

La réadaptation en ambulatoire permet de suivre un programme de soins tout en restant chez soi. Cette approche offre de nombreux bénéfices pour favoriser une récupération durable et adaptée à la vie quotidienne :

- **Un cadre de vie familial**  
Récupérer chez soi améliore le confort, permet de maintenir les repères personnels, diminue le stress et facilite l'adoption de nouvelles habitudes de santé.
- **L'implication des proches**  
La famille et le/la partenaire peuvent soutenir les changements de mode de vie et renforcer la motivation.
- **Une mise en pratique concrète**  
Les conseils et apprentissages sont appliqués directement dans le quotidien, pour des résultats plus durables, favorisant la régularité et l'autonomie.

Le programme encourage chacun à devenir acteur de sa santé sur le long terme.



## Ce que nous proposons

### La réadaptation cardiovasculaire comprend :

- Deux consultations avec un cardiologue, en début et en fin de programme.
- Des enseignements thérapeutiques dispensés par une équipe pluridisciplinaire (cardiologues, diététicienne, psychologue, physiothérapeutes)
- Un réentraînement physique adapté à votre affection et à vos capacités.

### 4 demi-journées par semaine pendant 6 semaines \* :

- séances d'activité physique (dont 1 en piscine, sauf contre-indication) ;
- marche à l'extérieur ;
- séance de relaxation ;
- enseignements thérapeutiques ;
- entretiens motivationnels ;

\*9 semaines pour l'insuffisance cardiaque, à raison de 2 fois par semaine.

Le programme est reconnu par la Société suisse de cardiologie. Il est entièrement remboursé par l'assurance maladie de base (LaMal) et les assurances internationales (sous déduction faite de la franchise et des éventuels quote-part à charge).

## Et après...

Le programme de réadaptation cardiovasculaire au long cours s'adresse aux personnes ayant déjà suivi une réhabilitation cardiaque de phase 2 et souhaitant **maintenir une activité physique régulière**.

Sur prescription du **cardiologue traitant** et sous la supervision de physiothérapeutes ainsi que des éducateurs sportifs spécialisés, les séances d'une durée d'une heure se déroulent en petits groupes.

Ce programme vise à développer **l'autonomie** et **les compétences nécessaires pour pratiquer une activité physique en toute sécurité**, ainsi qu'à accompagner les participants dans la réalisation d'un projet sportif personnel.