



RÉADAPTATION ET PRÉVENTION
CARDIOVASCULAIRE

CVCL SA

PHASE 2

RÉADAPTATION ET PRÉVENTION CARDIOVASCULAIRE AMBULATOIRE



INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS

CVCL SA
Rue du Grand-Chêne 8
1003 Lausanne
Lun-ven : 9h-11h et 14h-16h

+41 21 321 05 10
rcv@cvcl.ch
www.rcv-cvcl.ch



VOTRE PROGRAMME

Le **Centre Cardiovasculaire du Grand-Chêne** (CVCL) propose un programme de réadaptation assuré par une équipe pluridisciplinaire et spécialisée au sein d'infrastructures modernes et de qualité dans un cadre sécurisé.

Le **programme de réadaptation cardiovasculaire** (PHASE 2) remplit les critères de qualité reconnus par le Groupe Suisse de Réadaptation Cardiovasculaire (SCPRS).



VOTRE ÉQUIPE

Elle est composée de spécialistes en sciences du sport, physiothérapie, d'infirmier-ères spécialisé-es en éducation thérapeutique, de psychologues, de diététicien-nes ainsi que de médecins spécialisés en cardiologie, tabacologie et en psychiatrie.

Le programme de réadaptation cardiovasculaire est coordonné par les médecins du CVCL et sous la responsabilité du Dr. Didier Locca (Cardiologue FMH) et du Dre Margherita Vona (cardiologue FMH, répondante qualité).



RÉADAPTATION ET PRÉVENTION
CARDIOVASCULAIRE

CVCL SA

Réadaptation et prévention cardiovasculaire
Rue du Grand Chêne 8 | 1003 Lausanne
021 321 05 10 | www.rcv-cvcl.ch

OBJECTIFS

Une éducation thérapeutique ciblée qui répond à vos besoins :



- **Améliorer** durablement votre fonction cardiovasculaire et cardiorespiratoire.
- **Connaître** vos limites à l'effort et savoir comment l'adapter au quotidien.
- **Développer** votre force musculaire et votre mobilité articulaire.



- **Trouver** un meilleur équilibre psycho-émotionnel.
- **Apprendre** à mieux vivre avec votre stress.



- **Comprendre** comment l'alimentation peut vous aider à améliorer votre santé.



- **Gérer** vos médicaments avec efficacité.
- **Intégrer** à long terme de nouvelles habitudes de vie.



- **Partager** vos expériences et progresser grâce au groupe.
- **Prendre** du plaisir.
- **Retrouver** et développer votre confiance.

ACTIVITÉS PHYSIQUES

Nous vous accompagnons durant toute la durée de votre programme à raison de 3 séances hebdomadaires en groupe.

Le niveau d'effort est personnalisé afin de garantir une progression adaptée et l'amélioration optimale de votre condition physique en toute sécurité.

- Entraînement cardiovasculaire en salle
- Marche
- Nordic walking
- Renforcement musculaire
- Relaxation et techniques de respiration
- Coordination et jeux
- Exercices de mobilité et d'activation cognitive

ENSEIGNEMENT

Plusieurs ateliers d'enseignement théorique et pratique en groupe sont donnés par nos spécialistes afin de compléter efficacement votre prise en charge, retrouver une meilleure qualité de vie et prévenir le risque de récurrence.

Des consultations individuelles sont également possibles sur demande.

CRITÈRES D'ADMISSION

Si vous présentez une maladie cardiaque chronique, une maladie des artères des jambes, si vous avez souffert récemment d'un infarctus, bénéficié d'une chirurgie cardiaque ou vasculaire ou encore d'une angioplastie (stent), notre programme de réadaptation cardiovasculaire s'adresse à vous.

Ce programme est également ouvert aux personnes qui présentent des facteurs de risque cardiovasculaire ainsi qu'une pathologie rythmique.

ASSURANCES

Nos prestations sont remboursées par l'assurance-maladie et répondent aux exigences de reconnaissance de la Loi fédérale suisse sur l'assurance-maladie (LAMal).

Une prescription médicale de votre médecin traitant ou de votre cardiologue est toutefois nécessaire.

APRÈS LA RÉADAPTATION

Nous vous accompagnons individuellement ou en groupe afin de renforcer durablement les bénéfices acquis lors de votre réadaptation ambulatoire.

Un programme adapté est prévu pour favoriser votre qualité de vie à long terme.



RÉADAPTATION ET PRÉVENTION
CARDIOVASCULAIRE
CVCL SA