

Pour la santé de mon coeur,  
pour ma santé

# Séjour de réadaptation cardiovasculaire à la Clinique Le Noirmont

Votre réadaptation au cœur de la nature  
*Ihre Rehabilitation im Herzen der Natur*



  
CLINIQUE  
**LE NOIRMONT**



# La réadaptation cardiovasculaire

La Clinique Le Noirmont prend en charge des patients présentant des maladies cardiovasculaires aiguës ou chroniques. Un séjour en réadaptation fait souvent suite (mais pas uniquement) à des interventions percutanées au niveau des artères coronaires, des grandes artères ou des valves cardiaques.

Le suivi du patient est assuré par une équipe médicale et paramédicale spécialisée depuis 1985 dans les pathologies cardiovasculaires.



## Avant mon séjour

Vous allez passer 3 à 4 semaines en fonction de votre état de santé en réadaptation cardiovasculaire à la Clinique Le Noirmont suite à une intervention percutanée ou chirurgicale au niveau cardiaque ou pour une maladie cardiovasculaire chronique.

La réadaptation est une phase de transition importante : au sortir des soins aigus de l'hôpital et avant votre retour à la maison, vous serez pris en charge par des médecins spécialistes qui vont gérer les éventuelles complications et vous permettre de regagner progressivement votre autonomie.

Ce séjour vous aidera à vous rétablir tout en reprenant peu à peu une activité physique sous surveillance médicale régulière.

Un programme personnalisé vous sera proposé, alternant les consultations spécialisées et les conseils/formation. Pour aller plus loin, une offre interdisciplinaire est également disponible sur les questions d'ordre psychologique, de récupération et du mouvement.

Votre traitement médicamenteux évoluera également durant le séjour en fonction de votre rétablissement.

## Mes objectifs

- > Me rétablir avec les soins nécessaires
- > Accepter la maladie et les éventuels changements de style de vie
- > Comprendre mon état de santé actuel pour limiter les risques à venir
- > Apprendre les bons comportements pour adapter mon mode de vie, afin de rester en bonne santé après cet événement

Notre clinique offre des programmes spécialisés pour les pathologies suivantes :

- > Patients après une opération cardiaque
- > Patient après un infarctus du myocarde
- > Patients avec capacités physiques faibles
- > Patients avec bonnes capacités physiques
- > Patients avec insuffisance cardiaque sévère
- > Patients avec une dissection aortique/intervention au niveau de l'aorte



## Semaine 1



## Semaine 2



### Découvrir l'environnement médical et m'adapter

- > Entretien avec votre médecin et examens cliniques complémentaires
- > Proposition d'un programme personnalisé d'activités adaptées à votre état de santé et dispensé par une équipe pluridisciplinaire spécialisée
- > Reprendre des forces et regagner confiance en ses capacités

#### Exemple d'activités

- > Entretien et examens d'entrée (ECG, ergométrie)
- > Test de marche
- > Cours de prévention
- > Consultation nutritionnelle / diabétologie
- > Soutien psychologique

Certaines activités recommandées sont individuelles, d'autres se déroulent en groupe.

- > **Objectif** Surmonter la maladie et la phase post-opératoire pour regagner confiance dans ses moyens

### Me reprendre en main

- > Adaptation du programme d'activités physiques selon les progrès effectués
- > Suivi médical par mon médecin spécialiste
- > Adaptation du traitement médicamenteux
- > Comprendre l'incident cardiovasculaire et ses répercussions sur mon style de vie

#### Exemple d'activités

- > Consultations médicales
- > Piscine, marche, exercices physiques
- > Physiothérapie antalgique
- > Soutien psychologique et cours de prévention
- > Consultations diététiques et suivi

- > **Objectif** Reprise d'une activité physique quotidienne selon mes capacités et approfondissement des connaissances liées à ma maladie



Semaine **3** Event. semaine **4** >

Mes acquis >

### Consolider et devenir autonome

- > Etablir le bilan du séjour selon les objectifs fixés
- > Coordonner le réseau des soignants ambulatoires et des proches aidants
- > Demander une prolongation pour consolider les acquis si l'état clinique le nécessite
- > Préparer mon retour à la maison, au travail

#### Exemple d'activités

- > Entretien et examens de sortie (ECG, ergométrie)
- > Activités physiques
- > Cours de prévention
- > Conseils spécialisés
- > Entretien entre l'équipe soignante et les proches

- > J'ai regagné la confiance dans mes moyens et dans mon corps
- > J'ai réalisé de grands progrès pendant mon séjour
- > Je surmonte psychologiquement l'événement aigu ou l'intervention chirurgicale
- > J'ai appris comment mener un style de vie sain et adapté à mon état de santé

- > J'ai compris les liens entre ma maladie et mes habitudes
- > J'ai compris à quoi servent les médicaments que je dois prendre
- > Je vais adapter mon comportement pour limiter les risques d'un nouvel événement à l'avenir
- > J'envisage de nouveau l'avenir de façon positive

> **Objectif** Préparer une rentrée en toute sécurité



## Après mon séjour



- > Je rentre chez moi et je reprends une vie normale
- > J'effectue des contrôles réguliers chez mon médecin de famille et mon cardiologue
- > Je garde une activité physique régulière adaptée
- > Je conserve mes nouvelles habitudes alimentaires

### Groupes cardiaques

Vous avez la possibilité de rejoindre un des nombreux groupes cardiaques de Suisse dans votre région afin de continuer à profiter de la dynamique de groupe et d'un encadrement spécialisé. Des activités physiques hebdomadaires sont organisées pour les intéressés.

Informations sur [www.swissheartgroups.ch](http://www.swissheartgroups.ch) ou en téléphonant à la Fondation Suisse de Cardiologie au 031 388 80 80.



*« Un événement cardiaque a bouleversé votre vie, nous allons vous aider à le surmonter pour retrouver une bonne santé et regagner confiance en la vie. »*

*Dr méd. Christoph Kaufmann  
Médecin-chef*



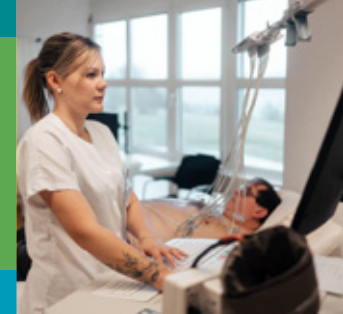
## Le programme d'activités

- > Consultations médicales
- > Consultations diabétologiques
- > Activités physiques adaptées
- > Infirmierie
- > Cours de prévention du stress
- > Conseils nutritionnels
- > Ergométrie
- > Relaxation



## Exemples d'activités adaptées

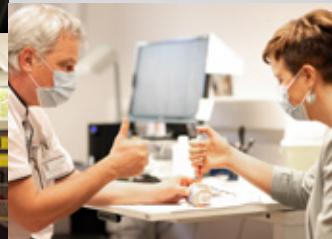
- > Cours de gymnastique
- > Exercices en piscine
- > Marche douce
- > Endurance



## Exemples d'activités sportives

(selon aptitudes)

- > Balades en raquettes
- > Marche
- > Entraînement physique





## Infrastructure médicale

Notre clinique offre une infrastructure adaptée pour assurer une prise en charge optimale après la sortie de l'hôpital en soins aigus.

Votre sécurité est assurée par la présence 24h/24h de médecins sur place et d'une équipe infirmière. Une salle d'urgence et une salle d'observation ainsi que la possibilité de surveillance du rythme cardiaque et des paramètres vitaux en chambre assurent un contrôle maximal.

La clinique dispose d'une plateforme de diagnostic cardiovasculaire complète (ECG, Holter, ergométrie, spiro-ergométrie, radiologie, echo-cardiographie, laboratoire d'analyses) qui permet d'effectuer la plupart des examens sur place.

Lors de votre séjour, notre équipe demeure en étroite collaboration avec votre médecin spécialiste, votre chirurgien cardiaque ou l'équipe médicale de l'hôpital traitant.

*«Un incident cardiovasculaire a mené un patient jusqu'à nous.*

*C'est la personne dans son ensemble que nous accompagnons dans son rétablissement, en prenant en compte son histoire, son environnement, ses habitudes et ses capacités.»*

*Christoph Kaufmann  
Médecin-chef*



## Une équipe pluridisciplinaire au service du patient

Cardiologues, médecins internistes, infirmiers / infirmières spécialisés, aides-soignant-es et ASSC, thérapeutes du mouvement et physiothérapeutes spécialisés en réadaptation cardiovasculaire, assistantes médicales.

### Renseignements

Clinique Le Noirmont  
Chemin de Roc-Montès 20  
CH-2340 Le Noirmont

Tél. 032 957 56 23  
E-mail: [medical@clen.ch](mailto:medical@clen.ch)

[www.clinique-le-noirmont.ch](http://www.clinique-le-noirmont.ch)