

HIRSLANDEN KLINIK AARAU  
KLINIK BEAU-SITE, BERN  
KLINIK PERMANENCE, BERN  
SALEM-SPITAL, BERN  
ANDREASKLINIK CHAM ZUG  
KLINIK AM ROSENBERG, HEIDEN  
CLINIQUE BOIS-CERF, LAUSANNE  
CLINIQUE CECIL, LAUSANNE  
KLINIK ST. ANNA, LUZERN  
KLINIK BIRSHOF, MÜNCHENSTEIN BASEL  
KLINIK BELAIR, SCHAFFHAUSEN  
KLINIK STEPHANSHORN, ST. GALLEN  
KLINIK HIRSLANDEN, ZÜRICH  
KLINIK IM PARK, ZÜRICH



**L'EXPERTISE EN TOUTE CONFIANCE.**

CONSEIL ET INFORMATION  
HIRSLANDEN HEALTHLINE 0848 333 999

**CENTRE ACTIF +  
HIRSLANDEN LAUSANNE  
CLINIQUE BOIS-CERF**  
AVENUE D'OUCHY 31  
CH-1006 LAUSANNE  
T+41 21 619 62 70  
F+41 21 619 62 73  
ACTIFPLUS.BOISCERF@HIRSLANDEN.CH

[WWW.HIRSLANDEN.CH/LAUSANNE](http://WWW.HIRSLANDEN.CH/LAUSANNE)

**HIRSLANDEN**  
CLINIQUE BOIS-CERF

# LA RÉFÉRENCE EN RÉADAPTATION CARDIOVASCULAIRE



## LA RÉADAPTATION CARDIOVASCULAIRE: UNE PRISE EN CHARGE PLURIDISCIPLINAIRE

Si vous souffrez d'une maladie cardiaque chronique documentée, d'une pathologie artérielle périphérique ou avez eu récemment un infarctus, une chirurgie cardiaque ou vasculaire ou encore une angioplastie, notre programme de réadaptation cardiovasculaire s'adresse à vous.

**Nous mettons en place avec vous un programme structuré et efficace** pour vous permettre de réaliser un réentraînement optimal et reprendre vos activités quotidiennes normalement.

### Pourquoi choisir une réadaptation cardiovasculaire à la Clinique Bois-Cerf?

A la Clinique Bois-Cerf, vous serez pris en charge par notre équipe de médecins spécialistes, physiothérapeutes, cardiothérapeutes, diététicienne et psychologue dans un environnement convivial et sécurisant.

Notre **Centre Actif+**, agrémenté d'une piscine, d'une salle de gym et d'une salle équipée de machines, permettra de vous entraîner efficacement.

Votre sécurité est assurée par la présence de médecins anesthésistes-réanimateurs et d'une unité de soins continus. De plus, notre programme de réadaptation cardiovasculaire vous est proposé en **ambulatorio**, au cœur de la ville, près de chez vous, de votre famille et de vos amis. Il vous permet ainsi un retour plus rapide à la vie active.

### Les étapes de la réadaptation cardiovasculaire

Votre programme est supervisé par notre cardiologue répondant. Nous procédons, lors d'une première séance individuelle, à une anamnèse et à un test de condition physique. En fonction de ce test, notre équipe de cardiothérapeutes planifiera votre entraînement pour vous permettre une progression adaptée à vos capacités. Toutes les activités se font en groupe.

### NOTRE PROGRAMME

Il se déroule sur plusieurs semaines et comporte également des mesures de préventions afin d'acquérir une bonne hygiène de vie.

Il est composé:

- d'activités physiques contrôlées comprenant de l'aquagym, un réentraînement sur appareils et en salle de gymnastique, avec 2 niveaux de difficultés
- de modules diététiques. Votre conjoint peut également y participer
- de séances de relaxation
- de conférences d'enseignement en groupe en rapport avec le cœur.

Ces enseignements sont donnés par des médecins et des thérapeutes qualifiés.

### Comment s'inscrire?

Notre programme de réadaptation cardiovasculaire est **remboursé par les assurances maladie de base**. Une prescription médicale de votre médecin traitant ou de votre cardiologue est toutefois nécessaire.

### Après la réadaptation cardiovasculaire: cours de cardio-maintenance

La maintenance cardiovasculaire vous permet de maintenir et de consolider les acquis de la réadaptation cardiovasculaire.

Les objectifs du cours de cardio-maintenance sont le travail d'endurance et de résistance cardiovasculaires, le renforcement musculaire et le stretching. Les séances se diversifient par le biais de différentes activités: marche à l'extérieur, aquagym, jeux collectifs, musculation, entraînement cardiovasculaire.

Une activité physique adaptée améliore votre sensation de bien-être, votre santé et votre qualité de vie en général.

Ces cours ne sont pas pris en charge par votre caisse maladie. **Pour tout renseignement, n'hésitez pas à nous contacter au T 021 619 62 70.**



### POUR VOUS RENDRE AU CENTRE ACTIF+ DE LA CLINIQUE BOIS-CERF

#### Transports publics

- Bus: ligne N° 2 (Maladière - Désert), arrêt «Croix d'Ouchy»
- Train: gare CFF, Lausanne
- Métro: M2, arrêt «Délices»

#### Places de parc visiteurs

Les places de parc devant la clinique sont exclusivement réservées aux médecins. Les patients recevant des soins ambulatoires dans nos centres et instituts disposent de places de parc payantes (les 15 premières minutes sont gratuites).