

## A qui s'adresse le programme ?

A toute personne sensible au bien fondé de la prévention cardiovasculaire et à tous nos anciens patients qui, en l'absence d'une indication médicale stricte (pas de nouvel événement cardiaque ou d'hospitalisation récente pour un problème cardiovasculaire), souhaitent se ressourcer dans un environnement favorable à leur santé et renforcer les acquis de leur précédent séjour, respectivement bénéficier des programmes de haute qualité de notre clinique dans un but de prévention primaire.

## Quels sont ses objectifs ?

- redonner un nouvel élan aux habitudes favorables à votre santé (et mieux gérer celles qui sont défavorables)
- améliorer la maîtrise de vos facteurs de risques cardiovasculaires (fumée, surpoids, stress, etc.)
- vous ressourcer et vous faire du bien dans un environnement connu et adapté à vos besoins
- améliorer votre condition physique et votre aptitude à gérer votre stress

## La durée de séjour

Selon votre choix de 1 à 4 semaines, en général 2 semaines. En principe, l'admission se fait le dimanche et le départ le samedi.

## Prix (forfait pour 1 semaine, 6 nuits)

- chambre à un lit 1'800.- (CHF)
- chambre à deux lits (forfait couple) 3'000.- (CHF)

NB: ces forfaits sont à la charge du patient, payables d'avance. Une participation de la caisse-maladie aux frais peut être négociée par le client individuellement.



## A ne pas oublier :

- les documents médicaux indispensables (à envoyer si possible avant l'arrivée ou à emporter avec soi)
- électrocardiogramme et résultat d'un test d'effort récent (< 3 mois)
- examens de laboratoire récents (cholestérol total, HDL, triglycérides, glycémies)
- carte de traitement (médicaments actuels et posologie)
- tout autre document jugé utile par le médecin traitant (enregistrement de 24 heures de l'électrocardiogramme ou de la pression artérielle, échographie, coronarographie, etc.)
- les médicaments : les patients se muniront de leurs médicaments personnels pour la durée du séjour.



## Informations

- secrétariat médical
- tél. 032 957 56 20

## Réservations et inscriptions

- admissions Clinique Le Noirmont
- chemin de Roc Montès 20
- tél. 032 957 51 11
- fax 032 953 17 02
- e-mail: [reception@clen.ch](mailto:reception@clen.ch)

CLINIQUE  
**LE NOIRMONT**

CENTRE DE READAPTATION CARDIO-VASCULAIRE  
KLINIK FÜR KARDIALE REHABILITATION



Healthmark



## Semaines de prévention

Chemin de Roc Montès 20  
CH - 2340 Le Noirmont

Tél. 032 957 51 11  
Fax 032 953 17 02

E-mail: [reception@clen.ch](mailto:reception@clen.ch)

## Aux personnes intéressées par la prévention

Vous n'ignorez pas que la prévention cardiovasculaire est l'affaire de toute une vie. Elle implique le changement de certaines habitudes et l'adoption durable d'un comportement favorable à la santé.

Ainsi vous êtes nombreux à exprimer le désir de vous ressourcer à intervalles réguliers dans notre centre afin de retrouver et renforcer votre motivation à créer et maintenir des habitudes favorables à votre santé. Nos semaines de prévention ont été développées par notre équipe pour répondre à cette demande et vous soutenir dans votre démarche.

Vous pouvez également en parler avec votre médecin de famille et votre cardiologue, votre psychologue et votre diététicienne ou d'autres professionnels de la santé qui vous aident en cas de difficultés et soutiennent vos motivations.

Nous vous recommandons également de participer, dans la mesure du possible, à un groupe de maintenance cardiovasculaire dont vous pouvez obtenir la liste d'adresses auprès de notre secrétariat ou sur le site Internet de la Fondation Suisse de Cardiologie ([www.swissheartgroups.ch](http://www.swissheartgroups.ch)).



## Les prestations comprises dans le forfait

- chambre et pension complète
- encadrement médical avec un examen d'admission par un cardiologue et un suivi médical de routine durant le séjour
- prestations de notre service de garde et d'urgence 24 heures sur 24
- programme personnalisé sous contrôle médical comprenant :

un entretien d'admission avec un maître de sport et un suivi durant le séjour  
des activités en groupe et individuelles  
gymnastique  
entraînement de force  
piscine (31°)  
aquagym  
marche  
vélo (VTT)  
jogging  
relaxation  
tennis  
ski de fond  
raquette à neige  
la participation aux activités récréatives

- participation au programme d'enseignement théorique de prévention secondaire
- suivi diététique par une diététicienne diplômée
- rapport médical au médecin traitant

## Les prestations non comprises dans le forfait

Effectuées sur indication médicale et remboursées au tarif ambulatoire par les caisses-maladie, ces prestations sont normalement réalisées avant le séjour auprès de votre médecin de famille et/ou de votre cardiologue :

- examens de laboratoire
- examens médico-techniques, tels que ECG, ergométrie, échocardiographie, enregistrement de 24 heures de l'électrocardiogramme ou de la pression artérielle, électrocardiogramme de haute amplification, examens effectués lors d'urgences, etc.
- soins infirmiers
- médicaments (nouveaux traitements, urgences, traitements ponctuels)
- séances de physiothérapie

