



Fondation Suisse
de Cardiologie

Active contre les maladies cardiaques et l'attaque cérébrale

Pour votre cœur – le groupe cardio de votre région



swissheartgroups.ch



Groupes cardio

Qu'est-ce qu'un groupe cardio?

Le groupe cardio propose un programme d'activité physique spécifiquement adapté aux besoins des patient-e-s cardiaques. Le programme a lieu régulièrement, sous la direction de professionnel-le-s. Des manifestations d'information sont aussi proposées aux membres du groupe. Enfin, l'échange entre participant-e-s n'est pas oublié.

Les groupes cardio sont des organisations partenaires de la Fondation Suisse de Cardiologie. Ils sont autonomes du point de vue juridique et organisationnel. La Fondation Suisse de Cardiologie encourage la mise en place d'un vaste réseau de groupes cardio en Suisse, soutient le travail des groupes et s'investit dans la formation continue des responsables de groupes.

www.swissheartgroups.ch



Qui participe aux groupes cardio?

Les groupes cardio offrent un environnement motivant pour se remettre et se maintenir en forme suite à un infarctus du myocarde ou autre maladie cardiaque. Les patient-e-s atteint-e-s d'insuffisance cardiaque, de troubles pulmonaires, de diabète ou en excès de poids sont aussi les bienvenu-e-s. Les responsables de l'entraînement sont formé-e-s et vous proposent un programme individuel. Vous vous entraînez comme vous le pouvez, sans pression. Vous apprenez à mieux connaître votre corps, vous prenez de l'assurance et améliorez progressivement votre forme physique.





Pourquoi Peter apprécie l'entraînement au sein de son groupe cardio:

«Le sport redonne confiance en soi.»

Admission dans un groupe cardio

Pour être admis-e dans un groupe cardio, il faut que votre état de santé soit stable depuis plusieurs semaines. Dans l'idéal, vous avez suivi auparavant une réadaptation ambulatoire ou stationnaire. Lors de votre entrée dans le groupe, votre état de santé est relevé à l'aide de la feuille de données personnelles remplie par votre médecin traitant-e. Cela permet d'assurer que vous puissiez participer sans problème aux activités proposées dans le groupe cardio. Vous trouverez la feuille de données personnelles à l'adresse www.swissheartgroups.ch.

Une bonne prise en charge sur toute la ligne

Dans le groupe cardio, vous obtiendrez des informations sur les maladies cardio-vasculaires. Des sujets de tous les jours et des questions sur d'autres activités sportives, le sevrage du tabac, l'alimentation, les médicaments, mais aussi les sentiments, les peurs ou d'autres soucis peuvent être abordés. N'hésitez pas à parler de vos problèmes, des diagnostics ou des traitements que vous ne trouvez pas clairs. Par ailleurs, de nombreux groupes cardio proposent régulièrement des séances d'information sur des thèmes spécifiques.

Sécurité en cas d'urgence

Chaque groupe cardio dispose d'un concept d'urgence qui récapitule la conduite à tenir en cas d'urgence. Si, lors d'une activité dans le groupe cardio, une personne se retrouve en situation d'urgence, le déroulement de la chaîne de sauvetage est assuré, du moment de l'accident jusqu'à l'arrivée des secours professionnels. Le ou la responsable et tous/-tes les thérapeutes du groupe cardio connaissent parfaitement le concept de sécurité et d'urgence du groupe et ont suivi toutes les formations au sauvetage requises.



Coûts

Les frais de participation sont fixés par le ou la responsable du groupe cardio. Ils varient d'un canton et d'une région à l'autre. La facturation peut avoir lieu par leçon individuelle, par trimestre, par semestre ou par an. À la Fondation Suisse de Cardiologie, nous vous recommandons de contacter votre caisse-maladie pour vérifier si votre contrat personnel vous permet de recevoir un remboursement partiel par le biais de votre assurance complémentaire. Sur demande, le ou la responsable de votre groupe cardio vous établira volontiers, une fois par an, une attestation de fréquentation. À l'adresse www.swissheartgroups.ch, vous trouverez un modèle qu'il vous suffit de remplir et d'envoyer à votre caisse-maladie.



Comment trouver votre groupe cardio?

La liste des groupes cardio contient tous les groupes et les offres disponibles dans votre région. Une séance à l'essai gratuite est un bon moyen de découvrir le groupe. Pour vous inscrire, adressez-vous à la personne de référence indiquée dans la liste.

Pour découvrir les groupes cardio, vous pouvez regarder notre courte vidéo, des clips de professionnel-le-s et de personnes touchées.

Vous trouverez ces informations et la liste de tous les groupes à l'adresse www.swissheartgroups.ch. Vous pouvez également commander une liste imprimée des groupes cardio par téléphone au **031 388 80 80**.

www.swissheartgroups.ch

Quels sont pour vous les avantages du groupe cardio?

De nombreux/-ses participant-e-s disent: «heureusement que j'ai le groupe cardio». En effet, sans le groupe, ils et elles auraient du mal à bouger régulièrement. Dans un groupe cardio, vous participez à un programme d'activité physique, un peu comme ce que vous avez fait en réadaptation. Cela vous offre une distraction agréable et bonne pour la santé, un échange avec des personnes qui ont fait la même expérience que vous ou une expérience similaire, et la certitude d'être sous la direction de professionnel-le-s formé-e-s spécifiquement dans ce but. Les responsables de groupes peuvent s'adresser à des médecins de référence.

Avantages du groupe cardio



- › **En pleine forme** grâce à l'activité physique
- › **Plaisir et distraction**
- › Sécurité grâce à une **prise en charge compétente**
- › **Échange d'expériences** et **motivation** grâce au groupe
- › Bien au courant grâce à l'**information et au conseil**



Fondation Suisse de Cardiologie

Dufourstrasse 30 | Case postale | 3000 Berne 14
031 388 80 80 | info@swissheart.ch | www.swissheart.ch

Ce que nous faisons

La Fondation Suisse de Cardiologie s'investit pour que les personnes

- › restent le plus longtemps possible en bonne santé et autonomes
- › ne soient pas victimes d'une maladie cardio-vasculaire précoce ou d'un AVC
- › ne contractent pas de démence vasculaire
- › puissent, en cas de maladie, mener une vie digne de ce nom

La Fondation Suisse de Cardiologie encourage un mode de vie sain, la prévention et le sauvetage. Elle informe les personnes touchées et leurs proches et investit dans la recherche cardio-vasculaire indépendante en Suisse.



**Votre don en
bonnes mains.**

Compte pour les dons

IBAN CH16 0900 0000 1000 0065 0



**Par votre don, vous nous aidez à
sauver plus de vies et à éviter des
souffrances dues à la maladie
et aux handicaps qui en découlent.**