

# PROGRAMMES GESTION DU STRESS GESTION DU STRESS ET TRAITEMENT DE L'ÉPUISEMENT (12 JOURS / 11 NUITS)

Un programme pour traiter l'épuisement et gérer son stress !

Le programme Gestion du stress et traitement de l'épuisement de la Leukerbad Clinic a pour but de traiter l'épuisement et d'apprendre à gérer son stress. Les médecins de la Leukerbad Clinic proposent des solutions concrètes et efficaces basées tant sur des thérapies somatiques que psychologiques. Ces programmes permettent de détecter les déficits hormonaux surrénaliens et cérébraux présents ainsi que d'initier un traitement.

En séjournant à la Leukerbad Clinic, vous bénéficiez d'éléments naturels propices à la régénération et la relaxation de votre corps tels que l'air pur des montagnes suisses, une altitude idéale et des piscines d'eau thermale naturellement riche en minéraux.

La sérénité des lieux vous garantit également un séjour en toute discrétion.

## A QUI CE PROGRAMME EST DÉDIÉ :

Les programmes Gestion du stress de la Leukerbad Clinic s'adressent

à toute personne qui se reconnaît dans l'une de ses caractéristiques :

- ✓ Difficulté de concentration, troubles mnésiques
- ✓ Insomnie
- ✓ Douleurs musculo-squelettiques
- ✓ Douleurs du système
- ✓ Colère, agressivité
- ✓ Déprime, repli sur soi
- ✓ Angoisses, phobies associées
- ✓ Epuisement physique et moral

## CONTENU DU PROGRAMME :

Avant votre arrivée à la Leukerbad Clinic, un médecin et une coordinatrice planifient le déroulement du programme. A votre arrivée à la clinique, une consultation avec le médecin basée sur les analyses de laboratoire et l'examen clinique, permet une personnalisation complète de votre séjour.

## CHECK-UP SANTÉ

- ✓ Bilan de santé : questionnaire médical complet et anamnèse
- ✓ Consultation médicale avec le médecin responsable
- ✓ Consultations psychologiques
- ✓ Bilan sanguin complet : métabolique, hormonal, cérébral

## TRAITEMENTS, SOINS THÉRAPEUTIQUES ET ACTIVITÉS PLURIDISCIPLINAIRES

- ✓ Traitements adjuvants personnalisés selon avis médical suite aux résultats des bilans médicaux et sanguins
- ✓ Encadrement psychologique
- ✓ Techniques de management du stress
- ✓ Méthodes de relaxation (relaxation musculaire progressive selon la méthode du Dr. Jacobson, méditation, yoga, Tai-chi)
- ✓ Techniques de gestion du temps
- ✓ Sensibilisation à une bonne hygiène du sommeil
- ✓ Hydrothérapie et balnéothérapie
- ✓ Massages relaxants
- ✓ Conseils nutritionnels spécifiques à la gestion du stress et à l'épuisement

Tous les traitements et soins sont prodigués par des professionnels de la santé : psychologue, infirmier, physiothérapeute, thérapeute du sport, ergothérapeute, masseur. Les types de traitements prescrits et leur fréquence sont discutés avec le médecin et le psychologue.

Ils sont planifiés de manière individuelle et un suivi médical constant est assuré. Le dossier médical complet est remis dans les meilleurs délais après le départ de la clinique.



## HÔTELLERIE ET SERVICES

- ✓ En chambre Premium ou suite avec vue sur le panorama alpin
- ✓ Téléphone, coffre-fort, Smart TV et internet sans fil (WiFi)
- ✓ Restaurant gourmet, mets de saison et détoxifiants, servis à la carte
- ✓ Service de conciergerie
- ✓ Accès aux 2'000m<sup>2</sup> d'installations wellness :
  - Spa, 2 piscines (intérieure et extérieure) d'eau thermale riche en minéraux
  - Hammam, sauna et bains hydromassants
  - Salles de sport et de fitness dotées d'équipements de dernière génération

Des massages et des soins du corps ou du visage sont aussi proposés contre supplément.

## PROGRAMME TYPE

Juillet 2015 Programmes Gestion du stress Gestion du stress et traitement de l'épuisement	12 jours/ 11 nuits	Examens et traitements	Consultations avec le médecin et suivi médical		
Arrivée	Jour 1	Questionnaire médical et anamnèse <sup>1</sup>		Suivi diététique personnalisé	Alimentation "traitement de l'épuisement"
Bilan	Jour 1	Bilan de santé <sup>2</sup>	Consultation médicale: Interprétation des résultats		
Détoxification	Jour 3 à 11	Traitements médicamenteux <sup>3</sup> , thérapies relaxantes, activités d'endurance	Suivi psychologique et médical constant		
Départ	Jour 12		Consultation médicale : Bilan de fin de programme		

Questionnaire médical et anamnèse<sup>1</sup> : sont à remettre au personnel soignant le premier soir pour analyse du médecin afin de déterminer le programme spécifique de votre séjour.

Bilan de santé<sup>2</sup> : tests laboratoire (bilan métabolique, cardio-vasculaire et hormonal, stress oxydatif, papillomavirus) et examens médicaux (radiographie du thorax, échographie vaginale, ECG). Sur la base de vos résultats, le médecin peut demander des examens supplémentaires.

Traitements médicamenteux<sup>3</sup> : perfusion d'anti-oxydants, vitamines, oligo-éléments, etc..

### Contactez notre équipe de réservation

En cas de question, notre équipe de réservation se tient à votre disposition et se fera un plaisir de vous répondre.

Email : [reservations@leukerbadclinic.ch](mailto:reservations@leukerbadclinic.ch)  
Téléphone : +41274725108

Toute l'équipe de la Leukerbad Clinic se réjouit de vous accueillir pour votre programme et vous adresse ses sincères salutations.