

Réadaptation pulmonaire virtuelle

En cas d'absence

Merci de nous aviser par téléphone

450 432-2777, poste 22753

ou par courriel

readapt.pulmonaire.hdsj.cissslau@ssss.gouv.qc.ca

Le programme

Votre participation au programme de réadaptation pulmonaire favorise la compréhension et la prise en charge de votre maladie à la maison.

À l'aide d'exercices, il vous sera plus facile de contrôler votre essoufflement, d'améliorer votre force musculaire et votre tolérance à l'effort ainsi que mieux contrôler votre anxiété.

Cet apprentissage aura un impact positif sur votre quotidien, sur votre qualité de vie ainsi que sur la confiance en vos capacités.

Centre d'enseignement de l'asthme
et de la MPOC/Réadaptation pulmonaire

Communications - Novembre 2021

Réadaptation pulmonaire virtuelle



Source : www.italiancs.com

**Dépliant d'information à l'intention
des usagers et de leurs proches**

Bienvenue au programme de réadaptation pulmonaire virtuelle du CISSS des Laurentides

La recette de votre succès

Le succès de votre réadaptation repose sur une collaboration entre vous, les intervenants ainsi que de votre famille. Afin de maximiser votre réadaptation, votre participation est essentielle à toutes les séances d'enseignement et d'exercices.

Une équipe multidisciplinaire

L'équipe multidisciplinaire du programme de réadaptation pulmonaire est composée d'un pneumologue, d'une infirmière clinicienne, d'une inhalothérapeute, d'une kinésiologue, d'une nutritionniste et d'une travailleuse sociale.

Ce que vous devez préparer

Lors des séances, vous devez avoir :

- Vêtements confortables et souliers de course ou souliers antidérapants;
- Bouteille d'eau;
- Chaise, élastique et poids (optionnel);
- Pompe bleue (salbutamol) si besoin;
- Fiche de suivi des exercices;
- Notes de cours;
- Collation (après l'entraînement).

Le programme

Le programme s'échelonne sur 8 semaines :

- 3 séances par semaine x 3 semaines
- 2 séances par semaine x 3 semaines
- 1 séance par semaine x 2 semaines

Chaque semaine, vous devrez compléter les séances avec un minimum de 3 entraînements individuels par semaine. Vous recevrez des enregistrements d'exercices pour vous guider.

Chaque séance de groupe dure 1 h 15, soit :

- 15 minutes d'enseignement sur différents sujets : nutrition, médicaments, anxiété, plan d'action, etc.
- 1 heure d'exercices sous la supervision d'un professionnel.

Avant le début du programme, une évaluation aura lieu en personne à l'Hôpital régional de Saint-Jérôme. Vous recevrez une pochette des modules qui seront enseignés ainsi qu'un élastique à utiliser pour certains exercices de renforcement.

Une évaluation sera effectuée après le programme afin d'observer son effet sur votre condition respiratoire.

Maintien à domicile

En acceptant de faire le programme, nous vous demandons de continuer à pratiquer les exercices une fois le programme terminé. De cette façon, vous continuerez à vous diriger vers une meilleure autonomie.

Programme de maintien

Des séances de maintien vous seront offertes à la fin de votre programme. Pour les personnes qui le désirent, vous pourrez ainsi poursuivre votre entraînement de façon supervisée à raison d'une fois semaine. Ce service se poursuivra pendant un an.

Tout au long du programme, si vous ressentez :

- un malaise,
- une difficulté respiratoire,
- un changement de colorations de vos crachats,
- une toux augmentée,
- de la fièvre,

**contactez l'équipe de soins au
450 432-2777, poste 22753.**

**Nous savons que vous allez
investir beaucoup de temps
et d'effort dans cette réadaptation.**

**N'oubliez pas que chaque minute
investie est dirigée vers
une meilleure autonomie.**