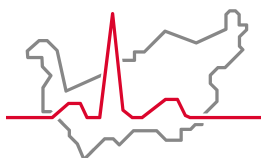


Réhabilitation pulmonaire stationnaire



Réhabilitation pulmonaire stationnaire
Centre Hospitalier du Valais Romand (CHVR)
Hôpital de Martigny

Vous êtes facilement essoufflé à l'effort et inquiet à l'idée de sortir de chez vous? Ce programme peut vous aider à diminuer vos symptômes.



Hôpital du Valais
Spital Wallis

www.hopitalvs.ch | www.spitalvs.ch

Qu'est-ce que la réhabilitation pulmonaire ?

C'est un programme qui comprend de l'exercice physique ainsi que de l'éducation du patient. Il vise à diminuer les symptômes et à améliorer la qualité de vie des personnes souffrant de maladie respiratoire chronique.

Il est organisé par le Service de pneumologie du CHVR et le service de physiothérapie, accrédité par la Société Suisse de Pneumologie et pris en charge par l'assurance de base.

À qui s'adresse ce programme ?

La réhabilitation pulmonaire est destinée aux personnes qui sont atteintes de maladies respiratoires chroniques comme la broncho-pneumopathie chronique obstructive (BPCO) ou l'asthme chronique. D'autres maladies pulmonaires moins fréquentes entraînant un essoufflement peuvent également être une indication. Il peut encore être proposé avant ou après une opération du poumon.

Quels bénéfices attendre de ce programme ?

Il vise essentiellement à diminuer votre essoufflement, à améliorer votre qualité de vie et à renforcer votre autonomie dans la vie quotidienne.

La partie « éducation du patient » vous permettra d'augmenter vos connaissances sur la maladie et l'activité physique pour mieux gérer votre maladie et rester actif après la fin du programme. Vous apprendrez également comment réagir en cas d'exacerbation de la maladie.

Quand une réhabilitation stationnaire est-elle proposée ?

Une hospitalisation pour réhabilitation pulmonaire est particulièrement indiquée quand votre état de santé est sévèrement atteint et qu'il vous est difficile de participer à un programme ambulatoire (par exemple après une hospitalisation pour exacerbation de la maladie, ou en phase postopératoire). Elle peut également être proposée quand un réentraînement intensif est nécessaire.

Déroulement du programme

Bilan respiratoire d'entrée

Une évaluation complète de votre forme physique et de vos symptômes est réalisée avant de commencer le programme. Le niveau d'entraînement pourra ainsi être adapté au mieux pour vous. On s'assurera que vous pouvez participer en toute sécurité, et on vérifiera s'il est nécessaire de vous donner de l'oxygène pendant le réentraînement.

1. Réentraînement à l'effort

Le programme est personnalisé, adapté selon vos capacités et vos attentes. Les séances se déroulent en petits groupes, encadrés par des physiothérapeutes spécialisés.

Qu'allez faire durant une séance de réentraînement ?

Le médecin responsable du programme vous prescrira un entraînement physique comprenant :

- Endurance (marche et vélo, en continu ou par intervalles) pour diminuer l'essoufflement.
- Renforcement musculaire pour améliorer la force des muscles.
Celui-ci sera réajusté progressivement en fonction de vos progrès.

Combien de temps le programme dure-t-il ?

Le programme dure 3 semaines et vous bénéficierez de séances de réentraînement tous les jours sauf le dimanche :

Lu-ve : matin de 10h-11h, après-midi de 15h-16h

Sa : matin de 9h30-10h30.

2. Ateliers d'éducation du patient

Le programme « Mieux vivre avec une BPCO » est le programme d'éducation dispensé pour les personnes souffrant de cette maladie.

Les ateliers ont lieu les lu, ma et je de 13h30 à 14h30.

3. Autres composantes du programme

Gymnastique respiratoire : exercices respiratoires (séance le matin, 30 min).

Stop tabac : pour les fumeurs, un conseil personnalisé vous sera proposé.

Nutrition : selon le bilan initial, une prise en charge par une diététicienne spécialisée vous sera proposée.

Bilan respiratoire de fin de programme

Le bilan d'entrée est répété pour évaluer vos progrès.

Comment intégrer un programme de réhabilitation respiratoire?

Votre pneumologue, votre médecin habituel, votre chirurgien ou vous-même pouvez faire une demande d'admission dans le programme de réhabilitation respiratoire en contactant le service de pneumologie.

Hôpital du Valais

Centre Hospitalier du Valais Romand (CHVR)

Service de pneumologie

chvr.pneumologie@hopitalvs.ch

027 603 94 10 (Martigny) 027 603 46 78 (Sion)

Les médecins, physiothérapeutes, infirmières et diététiciennes se réjouissent de vous accueillir dans notre programme de réhabilitation pulmonaire !



Hôpital du Valais
Hôpital de Martigny
Av. de la Fusion 27
1920 Martigny

+41 (0)27 603 90 00