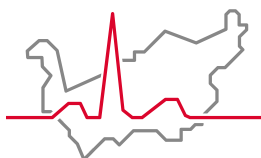


Réhabilitation pulmonaire ambulatoire



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

**Vous êtes facilement essoufflé à l'effort ?
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.

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.

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. Dans ce cadre, vous aurez une consultation avec le pneumologue responsable du programme avant de débiter.

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-vous 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.

Où le programme se déroule-t-il ?

À l'hôpital de Martigny, en salle de physiothérapie.

Combien de temps le programme dure-t-il ?

36 séances sont prévues au total, à raison de 3 séances par semaine.

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. Il est organisé en collaboration avec la Ligue pulmonaire valaisanne et comprend 6 modules de 90 minutes.

Ces ateliers se déroulent à l'hôpital de Martigny et peuvent être suivis avant, durant ou après le programme de réentraînement.

3. Autres composantes du programme

Stop-tabac : conseil personnalisé pour les fumeurs : www.cipretvalais.ch

Nutrition : selon le bilan initial, un suivi par une diététicienne spécialisée peut vous être proposé.

Bilan respiratoire de fin de programme

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

Comment s'inscrire ?

Si vous souhaitez intégrer le programme, vous pouvez contacter :

Hôpital du Valais

Centre Hospitalier du Valais Romand (CHVR)

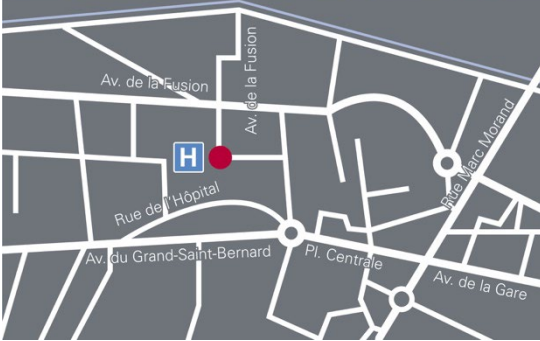
Service de pneumologie

chvr.pneumologie@hopitalvs.ch

027 603 94 10 (Martigny)

027 603 46 78 (Sion)

Les médecins et physiothérapeutes se réjouissent de vous accueillir dans notre programme de réhabilitation pulmonaire ambulatoire!



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

+41 (0)27 603 90 00