

Réhabilitation Pulmonaire à Hôpital de Morges

Informations destinées aux patients

Objectif

L'objectif de la réhabilitation pulmonaire est d'améliorer votre qualité de vie en diminuant votre essoufflement. Nous vous guiderons afin de mieux gérer votre souffle dans les activités, et vous aiderons à augmenter vos capacités physiques. La réhabilitation pulmonaire comprend deux parties indissociables, le réentraînement à l'effort et les ateliers théoriques.

Le déroulement

Une évaluation initiale permet d'établir un programme personnalisé et adapté à vos besoins, il se déroule en individuel avec un physiothérapeute spécialisé en thérapie respiratoire. Cette évaluation comprend une discussion et la définition d'objectifs ainsi que différents tests d'effort. C'est aussi le moment particulier pour exprimer vos besoins et vos difficultés en vue du programme de réentraînement.

Par la suite, vous participerez à 36 sessions d'entraînement basées sur votre évaluation individuelle. À raison de 3 cours par semaine d'une heure environ, ces entraînements évolueront en fonction de vos compétences et progrès. Les cours seront axés sur l'endurance (vélo, tapis roulant, etc...), la force musculaire (jambes et bras) et les exercices de contrôle respiratoire.

La régularité des entraînements est la clef de votre succès, c'est pourquoi il est primordial de participer assidûment aux sessions et de le réaliser au bon moment. Les imprévus sont toujours possibles, et dans ce cas, merci d'avertir le secrétariat 24h à l'avance, sinon la séance vous sera facturée.

Vous participerez aussi aux différents ateliers théoriques (programme se trouve sur la page suivante) sur les thèmes en liens avec votre maladie respiratoire. Lors de ces ateliers, votre proche est le bienvenu.

Une évaluation en fin de programme permet de valoriser vos progrès et d'envisager la suite de votre prise en charge, en discussion avec votre médecin, le physiothérapeute et vous-même.

En fin de programme, nous espérons que vos progrès et vos capacités nouvelles, vous permettront de maintenir une activité physique autonome et sécuritaire.

Informations pratiques

Que prendre pour la première séance ?

- Les prescriptions médicales
- Des vêtements et des chaussures adaptés à l'activité physique

Contact : Service de physiothérapie de l'hôpital de Morges Tél : 021 804 20 27

Accès : EHC-Hôpital de Morges, Ch. du Crêt 2, CH-1110 Morges

Ateliers «PneumoFit»

Responsable du programme : Dr Antoine Pasche et Damien Keller, Médecins agréés.

Lieu du rendez-vous : Réception du service de physiothérapie (niveau 0)

Horaire : 12h55 -15h00

Financement : pris en charge par votre assurance de base

Atelier	Thème	Descriptif	Intervenant
Atelier 1	Introduction aux maladies respiratoires chroniques et au programme PneumoFit	Présentation des maladies respiratoires chroniques et leurs conséquences sur la vie de tous les jours et traitements/ rationnel et présentation du programme PneumoFit	Dr Pasche Antoine
Atelier 2	Apprendre à respirer à l'effort	Mécanisme de la dyspnée et comment la diminuer. Oxygénothérapie à l'effort. Comment appréhender les activités en gérant son souffle et en prenant en compte ses capacités.	Physio EHC – Joana Cabral
Atelier 3	L'importance de l'activité physique	Définition d'activité physique; classification des activités par degré d'intensité; bénéfique de l'activité physique régulière sur la respiration et comment l'intégrer dans le quotidien	Physio EHC – Joana Cabral
Atelier 4	Tout connaître sur la BPCO	Définition, symptômes, causes, comorbidités, exacerbation, traitements, techniques d'inhalation	Dr Keller Damien
Atelier 5	Comment adapter mon alimentation à ma maladie respiratoire	Importance d'une alimentation équilibrée dans les maladies respiratoires	Diététicienne EHC - Sophie Opoix
Atelier 6	Vivre sans tabac, c'est possible	Conséquence du tabagisme sur l'organisme et plus spécifiquement le poumon. Intérêt du sevrage. Comment y arriver.	Dr Kohler, Myriam
Atelier 7	Comment gérer le stress et l'angoisse liés à la maladie respiratoire	Le patient apprend à gérer le stress et l'anxiété. Il comprend le cycle anxiété-essoufflement et sait comment le briser grâce à des stratégies telles que techniques de communication, de respiration et de relaxation	M. O'Connor, Ligue pulmonaire vaudoise