



# DEMANDEZ À L'ÉDUCATEUR ACTIONNAIR<sup>MD</sup>

## Qu'est-ce que la réadaptation respiratoire?

Tout comme un cours de gestion financière vous aidera à gérer judicieusement votre argent, un programme de réadaptation respiratoire vous fournira les compétences nécessaires pour gérer votre MPOC et ainsi, profiter pleinement de la vie.

La réadaptation respiratoire peut aider la personne atteinte de MPOC à améliorer sa condition physique, à devenir plus active et à apprendre de nouvelles techniques pour réduire l'essoufflement. Bref, la réadaptation respiratoire vous aidera à mieux contrôler la MPOC pour qu'elle cesse de mener votre vie.

Les bienfaits d'une réadaptation respiratoire ne se font pas seulement sentir au niveau physique : être plus actif peut augmenter votre niveau d'énergie, améliorer votre humeur et vous aider à rester ou à redevenir autonome. De plus, une meilleure compréhension et un contrôle accru de votre MPOC peuvent rehausser votre estime de soi et votre confiance en plus de vous éviter des séjours à l'hôpital en cas d'exacerbations (crises aiguës des symptômes de MPOC).

À quoi servent les programmes de réadaptation respiratoire :

- Réduire l'essoufflement et la fatigue ;
- Accroître votre capacité à accomplir des tâches quotidiennes ;
- Améliorer votre technique d'inhalation ;
- Fournir du soutien psychologique et social.

### Questions et réponses sur les programmes de réadaptation respiratoire

#### Comment savoir si je peux participer à un programme de réadaptation respiratoire?

Demandez à votre médecin si la réadaptation respiratoire est appropriée pour vous. La plupart des personnes atteintes de MPOC tireront des bienfaits d'une forme de réadaptation respiratoire. Cependant, il se pourrait que votre médecin ne connaisse pas toutes les ressources

disponibles dans votre communauté et que vous deviez faire vous-même des recherches. Pour connaître les services disponibles dans votre région, communiquez avec l'Association pulmonaire ou votre hôpital local.

#### Les programmes de réadaptation respiratoire sont-ils tous identiques?

La plupart des programmes de réadaptation respiratoire ont des buts communs et combinent l'éducation et l'exercice. Toutefois, ils peuvent différer d'un endroit à l'autre.





**Il existe trois principaux types de programmes de réadaptation respiratoire :**

### **1. Programmes complets à grande échelle**

Pour adhérer à un tel programme visant l'amélioration générale de votre santé, il faut auparavant obtenir la référence d'un médecin. Offerts dans les grands centres, généralement dans des hôpitaux (où il n'est pas nécessaire de séjourner, sauf dans certains cas), les programmes complets impliquent une vaste équipe d'experts, notamment des inhalothérapeutes, physiothérapeutes, pharmaciens, diététistes, travailleurs sociaux, psychologues, médecins et infirmières.

Avant de vous engager dans un tel programme, un médecin examinera votre dossier médical et votre état de santé pour s'assurer que la réadaptation respiratoire vous convient. L'information ainsi recueillie aidera l'équipe de soins à concevoir un programme d'exercices adaptés à vos besoins et vos capacités.

Les programmes complets de réadaptation offrent une formation et des renseignements sur les thèmes suivants :

- l'abandon du tabagisme
- l'amélioration de la condition physique
- le contrôle de la respiration
- la conservation de l'énergie

- la prévention des exacerbations de MPOC (crises aiguës) ;
- la gestion des médicaments
- la nutrition
- apprendre à vivre avec une maladie chronique.

Certains programmes offrent un service de soutien continu ou un réseau de personnes compréhensives qui vous fourniront de l'assistance (et parfois même de l'équipement d'exercice) bien après que vous ayez complété le cours initial.

Les programmes complets de réadaptation respiratoire peuvent être particulièrement utiles aux personnes qui :

- sont très inactives
- craignent l'activité physique
- ont une mauvaise alimentation
- ont des problèmes d'essoufflement
- ont de la difficulté à contrôler leur respiration.

**Un programme de réadaptation peut vous aider à demeurer en santé!**



## 2. Programmes de réadaptation communautaires

Les programmes complets de réadaptation respiratoire ne sont pas offerts dans toutes les communautés ou régions. Toutefois, cela ne vous empêche pas de profiter des bienfaits de l'exercice, l'un des plus puissants atouts pour gérer la MPOC (au deuxième rang, après l'abandon du tabagisme). Certains cours ou programmes communautaires (dont plusieurs sont offerts par l'Association pulmonaire) couvrent un ou plusieurs aspects essentiels de la réadaptation respiratoire. Il peut s'agir de programmes de maintien de l'exercice, de groupes informels associés à des hôpitaux locaux ou de cours de nutrition offerts par des centres communautaires.

## 3. Programmes de réadaptation auto-dirigés à domicile

Peut-être n'êtes-vous pas une personne pour qui les activités de groupe conviennent ou vivez-vous dans une région où il n'existe pas de programmes officiels de réadaptation respiratoire. Malgré tout, vous pouvez améliorer votre condition physique et apprendre des techniques pour réduire l'essoufflement et la fatigue. Plusieurs personnes atteintes de MPOC développent leurs propres programmes de réadaptation respiratoire. Par exemple, vous pouvez marcher ou monter des escaliers, en augmentant graduellement l'effort et pratiquer des exercices de respiration tous les jours. La clé est d'être constant.

Vous pouvez obtenir de l'aide pour élaborer votre programme personnalisé. Demandez à votre médecin de vous suggérer des exercices et des activités. Lisez le Guide alimentaire canadien pour apprendre à choisir des aliments plus sains. Mais surtout, apprenez à contrôler adéquatement votre respiration pour profiter pleinement des bienfaits du programme de réadaptation que vous choisissez. (Pour plus d'information sur les techniques de contrôle de la respiration, voir le feuillet de l'Association pulmonaire sur **L'essoufflement.**



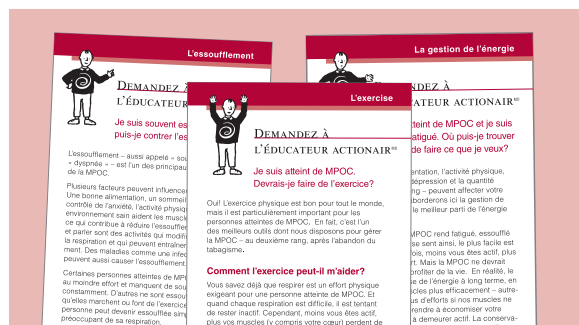
## Autres ressources pour la réadaptation respiratoire

### Site Internet de l'Association pulmonaire

Consultez notre site Internet, [www.poumon.ca](http://www.poumon.ca), et cliquez le lien « MPOC », sous l'onglet « Maladies pulmonaires ». Dans la section sur la MPOC, vous trouverez des renseignements sur la réadaptation pulmonaire dans la partie

### Autres feuillets d'information

Ce feuillet d'information, comme plusieurs autres, vous est fourni gratuitement par le programme ActionAir et par l'Association pulmonaire. Vous pouvez en obtenir d'autres exemplaires au bureau de l'Association pulmonaire de votre localité, ou nous téléphoner pour en recevoir par la poste.



### ActionAir et l'Association pulmonaire

Pour des conseils ou de l'information sur tout autre sujet touchant la MPOC, y compris des détails au sujet de l'exercice, de la nutrition ou des habiletés d'adaptation, communiquez avec l'Association pulmonaire

au 1-866-717-MPOC (6762) ou renseignez-vous à l'hôpital le plus près de chez vous.

***N'oubliez pas: vous pouvez y arriver!***



*Toutes les illustrations, outre celle de l'éducateur, sont utilisées avec l'autorisation du programme d'éducation à l'autogestion **Mieux vivre avec une MPOC** - un plan d'action pour la vie.*

---

Obtenez l'information et le soutien dont vous avez besoin, en communiquant avec l'un de nos **éducateurs ActionAir sur la MPOC**.

Composez le **1-866-717-MPOC (6762)** ou consultez nos pages sur Internet à **[www.lung.ca/actionair](http://www.lung.ca/actionair)**.

---

**ACTIONAIR<sup>MD</sup>**