

# Réadaptation pulmonaire

Information pour les patients





## Réadaptation pulmonaire

Les personnes atteintes de maladie pulmonaire chronique limitent souvent leurs activités physiques par peur de se sentir essouffées. Le manque d'activités physiques réduit malheureusement la force des muscles et cause de la faiblesse.

Le programme de réadaptation pulmonaire est structuré, supervisé et personnalisé. Son équipe multidisciplinaire (thérapeute respiratoire, kinésologue, etc.) vous aidera à augmenter votre capacité physique et à retrouver un meilleur contrôle de votre respiration pour que vous puissiez accomplir vos activités de tous les jours avec davantage d'énergie et de facilité.

Quoiqu'elle puisse améliorer votre quotidien, la réadaptation pulmonaire ne renversera pas les effets de votre maladie pulmonaire chronique. La réadaptation pulmonaire vous permettra de renforcer vos muscles et votre cœur pour que vous puissiez tirer le meilleur de vos poumons, ce qui vous aidera en même temps à chasser l'isolement et la dépression, et à améliorer votre confiance en vous.

## Bienfaits prévus

Les bienfaits prévus du programme de réadaptation pulmonaire sont :

- un meilleur contrôle de l'essoufflement;
- un meilleur contrôle de l'anxiété;
- plus de force et d'endurance;
- plus de confiance dans vos capacités;
- une meilleure qualité de vie.

## Évaluations et objectifs personnels

L'équipe du programme de réadaptation pulmonaire évaluera vos symptômes et votre traitement actuel pour veiller à ce que vous puissiez profiter pleinement du programme. Ensuite, l'équipe déterminera avec vous quels sont vos objectifs à court et à long termes pour que ceux-ci répondent à vos besoins. Exemple : Accomplir des tâches de tous les jours, comme vous habiller, faire votre épicerie ou marcher plus aisément.



## Enseignement

Comprendre votre maladie pulmonaire chronique, sa progression et ses traitements vous aideront à mieux vivre avec la maladie. Le programme de réadaptation pulmonaire comporte des séances d'éducation pour vous et vos proches.

## Exercices

Le volet « exercices » du programme de réadaptation pulmonaire sera adapté selon votre état de santé et vos objectifs. L'équipe du programme de réadaptation pulmonaire vous supervisera et vous donnera des directives précises concernant les exercices que vous devriez faire. Ces directives changeront selon votre progression tout au long du programme.

### **Ce volet comprend habituellement des exercices :**

- d'échauffement;
- d'aérobic – par exemple, marcher sur un tapis roulant et pédaler sur une bicyclette stationnaire;
- de renforcement des jambes, des bras et autres;
- d'étirement.



## Surveillance

L'équipe du programme de réadaptation pulmonaire surveillera votre saturation d'oxygène, votre tension artérielle, votre pouls et votre essoufflement pour s'assurer que l'intensité des exercices est adéquate. L'équipe pourra mesurer d'autres paramètres au besoin.

## Risques et inconforts possibles

Il est possible que des changements indésirables surviennent pendant les séances d'exercice. Ces changements peuvent comprendre un bronchospasme, une tension artérielle anormale, une faiblesse, un rythme cardiaque irrégulier, et, dans de rares occasions, un infarctus ou un accident vasculaire cérébral (AVC). Du personnel qualifié est rapidement disponible pour s'occuper des gens lorsque des situations inhabituelles surviennent.



## Responsabilités

Le succès de la réadaptation pulmonaire dépend en partie de votre relation avec l'équipe du programme. Il est important que vous travailliez avec l'équipe, que vous preniez part au programme de façon active et que vous saisissiez l'importance de suivre votre programme.

Vous devez signaler à l'équipe tout changement dans :

- votre état de santé;
- vos médicaments;
- vos souhaits de réanimation cardiorespiratoire et le niveau de vos soins.

## Confidentialité

Le programme de réadaptation pulmonaire est un programme de groupe. Vous y côtoierez d'autres personnes; votre discrétion est donc importante.

Les renseignements obtenus dans le cadre de votre participation au programme de réadaptation pulmonaire sont confidentiels. Il se peut que ces renseignements soient utilisés à des fins d'étude; toutefois, votre droit à la vie privée sera respecté.