

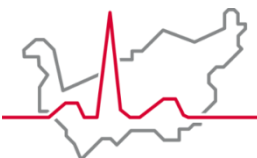
# Programme de réadaptation respiratoire ambulatoire au CHVR

## INFORMATION AUX PATIENTS



La réadaptation respiratoire est un traitement reconnu comprenant un réentraînement, un usage optimal des médicaments et un enseignement adapté aux patients et à leur entourage.

Centre Hospitalier du Valais Romand (CHVR)



Hôpital du Valais  
Spital Wallis

[www.hopitalvs.ch](http://www.hopitalvs.ch) | [www.spitalvs.ch](http://www.spitalvs.ch)



## INTRODUCTION

La réadaptation respiratoire est destinée aux personnes souffrant de maladie respiratoire chronique telles que la broncho-pneumopathie chronique obstructive (BPCO) ou l'asthme chronique.

Apprendre à gérer votre maladie respiratoire, retrouver votre forme physique et votre autonomie dans la vie quotidienne sont les objectifs de la réadaptation respiratoire.

Des séances de réentraînement à l'effort en groupe sont prévues pour vous trois fois par semaine: les lundis, mercredis et vendredis.

Votre plan de remise en forme est décidé par les physiothérapeutes et médecins responsables du programme sur la base des résultats de vos tests respiratoires.

Proposé en accompagnement du réentraînement, le programme « mieux vivre avec une BPCO » vous apprendra à mieux connaître votre maladie et mieux gérer vos médicaments.

Le programme de réadaptation respiratoire du Centre Hospitalier du Valais Romand, sites de Martigny et Montana, est accrédité par la Société Suisse de Pneumologie et prise en charge par l'assurance de base (LaMAL).

Prenez quelques minutes pour lire ce document afin d'en savoir plus !



**Prof. Pierre-Olivier Bridevaux**  
Chef du Service de pneumologie



**Sarah Fournier**  
Responsable médico-thérapeutique

## TÉMOIGNAGES

PO, 47 ans : « Le réentraînement a été très dur au début. Maintenant, je porte mes courses seul jusqu'à ma maison. »

CC, 72 ans : « Aller au match était ma passion. Avec la maladie, je suivais le foot à la maison. L'aide de l'équipe de Martigny m'a permis de retrouver mon souffle et de retourner au stade . »



Salle de réentraînement

MB, 62 ans : « J'étais trop fatiguée pour jouer avec mes petits enfants. J'étais anxieuse à l'idée qu'ils me voient en train de chercher mon air. Ils ne venaient plus. Maintenant avec les conseils reçus et les exercices que je fais, je peux les accueillir sans crainte dans mon jardin. »

EB, 58 ans : « Avec le programme, je ne suis plus seul face à ma maladie. Il est plus facile d'échanger avec des personnes qui ont les mêmes problèmes de santé que moi. »

## QUESTIONS – RÉPONSES (FAQ)

### **Comment se passe le programme ?**

Au début du programme, un bilan complet de vos capacités respiratoires est effectué de manière à ajuster votre niveau d'entraînement à votre état de santé. Le même bilan sera effectué 3 mois plus tard afin de mesurer vos progrès. Durant chaque entraînement, les physiothérapeutes et médecins adaptent ensemble le niveau d'effort qui vous est demandé.

### **Où le programme se déroule-t-il ?**

Le programme de réentraînement se déroule sur les sites du Centre Hospitalier du Valais Romand de Martigny ou de Montana. Un parking est à disposition.

### **Combien de temps ?**

Le programme dure 3 mois avec 3 séances de réentraînement par semaine.

### **Que vais-je apprendre ?**

Avant, durant ou après le programme de réentraînement, les ateliers « Mieux vivre avec une BPCO » vous sont proposés. Vous y apprendrez à modifier votre comportement face à votre maladie et à préserver votre santé à long terme. Si vous êtes fumeur, un soutien vous sera aussi offert.

### **Comment intégrer le programme ?**

Vous devez être adressé par un médecin. Le Service de pneumologie ou de physiothérapie peut vous renseigner.



Un bilan est effectué avant de débiter le programme



Les ateliers « Mieux vivre avec une BPCO »

### **Et après les 3 mois du programme ?**

Vous pouvez rejoindre un groupe de maintien avec des entraînements hebdomadaires. La hotline du programme « Mieux vivre avec une BPCO » est également à votre disposition.

### **Votre médecin ou vous-même pouvez nous contacter au :**

Service de physiothérapie et ergothérapie du CHVR

T +41 27 603 94 39 (Martigny)

T +41 27 603 81 30 (Montana)

Consultation de Pneumologie Hôpital du Valais

T +41 27 603 94 10 (Martigny)

T +41 27 603 81 90 (Montana)

T +41 27 603 46 78 (Sion)

Programme « Mieux Vivre avec une BPCO »

T +41 27 603 83 47

Nous fixerons ensemble notre premier rendez-vous !



## CONTACTS

### **Hôpital du Valais - Centre Hospitalier du Valais Romand Service de physiothérapie et pneumologie**

#### **Réadaptation de Montana**

Route de la Moubra 87, 3963 Crans-Montana, T +41 27 603 81 33

#### **Hôpital de Martigny**

Avenue de la Fusion 27, 1920 Martigny, T +41 27 603 94 39

#### **Renseignements de proximité :**

Hôpital de Sierre

Rue St-Charles 14, 3960 Sierre, T+41 27 603 78 65

Clinique Sainte-Claire

Rue de Plantzette 51, 3960 Sierre, T +41 27 603 74 33

Hôpital de Sion

Avenue du Grand-Champsec 80, 1951 Sion, T +41 27 603 88 45

Clinique Saint-Amé

Vers Saint-Amé 10, 1890 Saint-Maurice, T +41 27 604 68 73

Hôpital de Malévoz

Route de Morgins 10, 1870 Monthey, T +41 27 604 73 93

© Tous droits réservés. Aucun texte de ce document ne peut être reproduit sans l'autorisation du Service de communication de l'Hôpital du Valais.