

LA RÉADAPTATION PULMONAIRE

JE REPRENDS LE CONTRÔLE. JE GARDE MON AUTONOMIE.

**POUR
LES PERSONNES
MONTRÉALAISES**

Pour qui ?

- Pour les personnes atteintes de maladies pulmonaires comme la MPOC ou la fibrose pulmonaire qui sont limitées par l'essoufflement au quotidien ou qui ont de la difficulté avec la gestion de leurs symptômes.

Pourquoi ?

- Pour maintenir ou améliorer sa qualité de vie. La réadaptation ajoute de la vie aux années.
- Pour garder son autonomie : faire des sorties, jouer avec ses petits-enfants, demeurer dans sa maison plus longtemps, garder le contrôle sur sa vie, etc.
- Parce que les personnes qui ont fait de la réadaptation sont hospitalisées moins souvent et moins longtemps. Elles savent quoi faire quand les symptômes s'aggravent.
- Pour avoir un meilleur moral, être plus en contrôle et mieux gérer la maladie. La réadaptation est aussi une occasion de rencontrer des personnes qui sont passées par le même chemin. Pas de gêne à tousser, pas de honte à marcher lentement, chaque personne est acceptée telle qu'elle est.

Quoi ?

La réadaptation pulmonaire c'est :

- Un programme de 6 à 10 semaines à raison de 2 à 3 fois par semaine.
- Une équipe interdisciplinaire spécialisée sous la direction d'un pneumologue.
- Des entraînements dans un gym adapté, ou à la maison en télé-réadaptation.
- Des sessions éducatives sur différents sujets comme :
 - * Les médicaments
 - * Les crises pulmonaires
 - * Comment gérer son quotidien
 - * Comment éviter les hospitalisations
 - * La nutrition
 - * Etc.

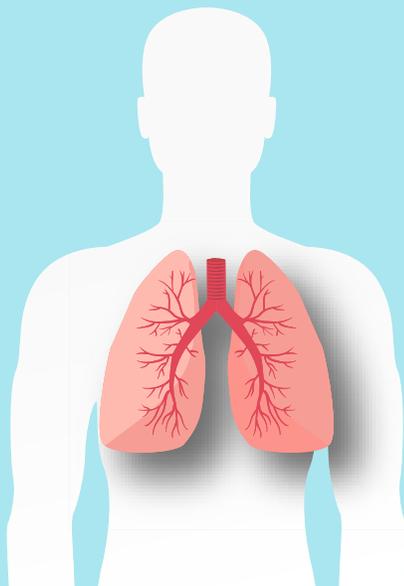
Quand ?

- Si vous avez des symptômes liés à votre maladie pulmonaire, c'est le bon moment pour débiter le programme.



**Parlez-en à votre médecin de famille
ou à votre pneumologue.**

Une fois la référence faite, vous serez orienté vers le site le plus près de votre domicile et ayant les délais d'accès les plus courts, puis vous serez contacté par l'équipe qui débutera le processus d'inscription.



QUESTIONS FRÉQUENTES

Combien ça coûte ?

Le programme est gratuit. Une paire d'espadrilles et des vêtements de sport suffisent à se mettre en forme.

Quel est l'âge limite pour participer ?

Les professionnels spécialisés en réadaptation s'adaptent à tous les âges.

Suis-je assez en forme ?

Le programme est graduel et adapté à la condition de chacun.



Et si je ne suis jamais allé au gym ?

L'équipe de réadaptation est habituée d'accompagner des personnes qui ne sont jamais allées dans un centre d'entraînement. Il existe également plusieurs façons de s'entraîner à la maison et vous les découvrirez pendant le programme.

Comment puis-je m'y rendre ?

Du soutien est possible pour l'inscription au transport adapté ou l'application pour une vignette de stationnement pour personnes handicapées.

Conditionnel à l'évaluation et à la disponibilité des ressources.

Une production du Comité ministériel de réadaptation pulmonaire de Montréal.