

2) QUEL EST LE CONTENU D'UN STAGE ?

La prise en charge se fera en groupe avec d'autres patients ayant les mêmes difficultés et comprendra :

des ateliers d'éducation thérapeutique où seront abordés des sujets simples mais divers sur votre santé en général, les maladies pulmonaires qui vous concernent, l'hygiène de vie, la diététique ou encore des recommandations pour optimiser vos traitements...

Ce sera l'occasion, pour tous les professionnels de santé qui sont concernés par le programme, d'apporter des réponses à vos questions et d'optimiser vos différents traitements et votre prise en charge.

un programme de rééducation et de réadaptation à l'effort en Kinésithérapie, Ergothérapie et Activités Physiques Adaptées utilisant la rééducation respiratoire individuelle ou collective, les techniques de drainage et de désencombrement respiratoire, les assouplissements, la relaxation, le réentraînement aux efforts (sur bicyclette ou parcours banalisé) etc...

Les séances sont personnalisées et s'adaptent aux possibilités individuelles des personnes. Elles tiennent compte des données recueillies lors du bilan initial, au cours du test d'effort ou du test de marche. Ainsi, votre fréquence cardiaque et votre oxygénation seront contrôlées en permanence par l'équipe d'encadrement mais aussi par vous-même pour vous apprendre progressivement à gérer vos efforts en autonomie.

3) QUELS RESULTATS CONCRETS DANS VOTRE VIE DE TOUS LES JOURS POUVEZ-VOUS ATTENDRE D'UN TEL « STAGE » ?

Un stage de réhabilitation doit permettre d'améliorer dans la plupart des cas les aptitudes aux efforts en agissant sur l'adaptation des poumons, des bronches à la demande d'énergie (l'oxygène) supplémentaire que nécessite tout effort musculaire aussi minime soit-il.

Ainsi, une meilleure endurance devrait vous permettre de gagner en autonomie et en activité avec une meilleure tolérance de votre essoufflement.

4) CES AMELIORATIONS SONT-ELLES DEFINITIVES ?

Comme tout sportif qui arrête de s'entraîner, le bénéfice de ce stage sera perdu si vous ne poursuivez pas chez vous un minimum d'entretien physique selon des modalités simples qui vous seront expliquées.

Si vous le désirez, vous pourrez d'ailleurs revenir occasionnellement refaire quelques séances de réadaptation au Centre Pasteur, pour vous motiver à nouveau ou retrouver les repères de votre entraînement.

5) COMMENT SE DEROULE UN STAGE ?

Pendant 8 semaines vous viendrez trois fois par semaine le :

Lundi de 14h30 à 17h30

Mercredi de 9h00 à 11h30

Vendredi de 9h00 à 11h30

Où :



**Centre de Rééducation et de
Réadaptation Fonctionnelles Pasteur
5, esplanade Lucien Péchart
10000 Troyes (plan au dos)
☎ : 03 25 43 78 84**

Toute l'équipe d'encadrement de cette activité de réhabilitation à l'effort est à votre écoute pour répondre aux questions complémentaires que pourrait susciter cette note explicative.