



# **Vous êtes facilement essoufflé? « RespiFit-Valais » vous aide à mieux respirer**

Un programme de réhabilitation pulmonaire ambulatoire dans le Valais central

# « RespiFit-Valais »

## A qui s'adresse « RespiFit-Valais? »

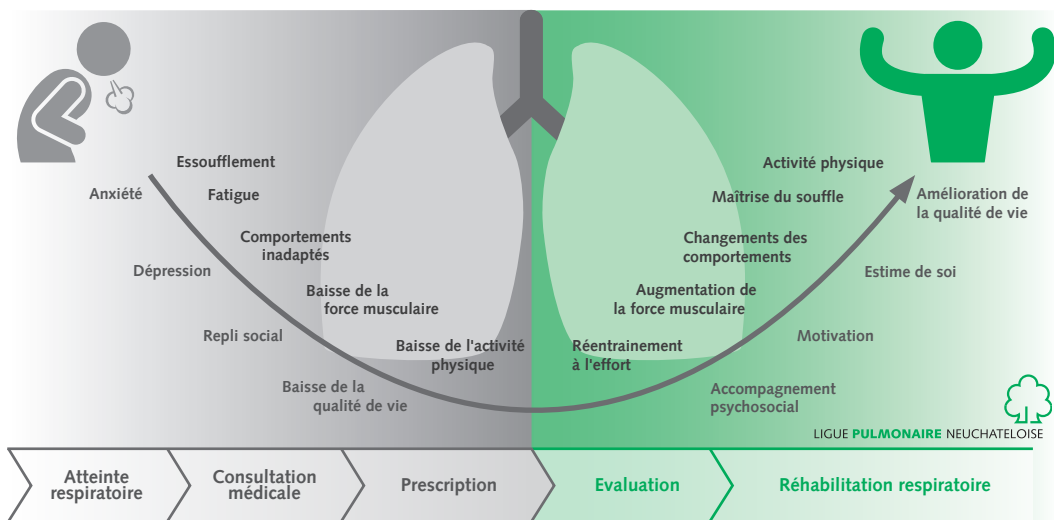
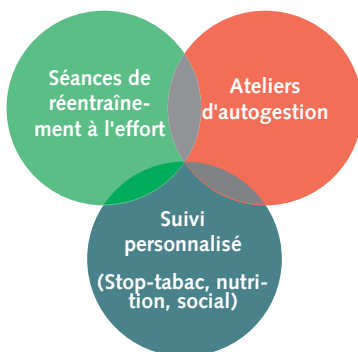
« RespiFit-Valais » est un programme de réhabilitation pulmonaire qui s'adresse aux personnes atteintes d'une maladie respiratoire chronique entraînant un essoufflement.

Ce programme est pour vous si, à cause de votre problème de souffle :

- Vous avez renoncé à des activités physiques
- Vous vous sentez fatigué et vous manquez d'énergie
- Vous êtes inquiet à l'idée de sortir de chez vous

## Bénéfices du programme

- Diminuer votre essoufflement et votre fatigue
- Améliorer votre qualité de vie et renforcer votre autonomie
- Mieux comprendre votre maladie pour adopter des changements de comportement durables
- Intégrer l'activité physique au quotidien
- Proposer un soutien pour l'arrêt du tabac
- Améliorer votre alimentation pour un entraînement efficace



# Déroulement du programme de réhabilitation

## 1. Réentraînement à l'effort

- a. Avant de débiter, un bilan cardio-respiratoire et nutritionnel sera réalisé par votre médecin et, si nécessaire, complété par le Service de Pneumologie de l'Hôpital du Valais.
- b. Les séances de réentraînement sont personnalisées et données par des physiothérapeutes spécialisées sous la supervision des médecins pneumologues.
- c. Le programme de réentraînement consiste en 36 séances, à raison de 2 ou 3 séances par semaine. Chaque séance dure 1 heure.
- d. A la fin de l'entraînement, un bilan pneumologique des progrès obtenus est réalisé. Un rapport sera adressé à votre médecin et à vous.

## 2. Ateliers d'éducation du patient

- a. Avant de débiter, un bilan est effectué pour mieux comprendre l'impact de votre maladie sur votre vie et vos besoins.
- b. Le contenu des 6 ateliers pour les patients BPCO vous aidera à :
  - Comprendre la BPCO : prévenir et gérer vos symptômes
  - Bien prendre vos médicaments pour en augmenter l'efficacité
  - Maîtriser votre respiration et conserver votre énergie
  - Gérer votre stress et votre anxiété
  - Bouger plus...respirer mieux : Comment se motiver pour bouger plus
  - Adopter et maintenir un style de vie sain et satisfaisant

Pour les personnes atteintes d'autres maladies respiratoires que la BPCO, les ateliers 1 et 2 seront remplacés par des séances d'enseignement adaptées à votre maladie.

### Où et quand se déroule l'entraînement?

- Let's Go Fitness, Avenue du Grand-Champsec 12 à Sion, à 2 minutes de l'Hôpital de Sion
- Sur rendez-vous, les lundis, mardis et jeudis.

### Où et quand se déroulent les ateliers d'autogestion?

- Salle de conférence à l'Hôpital de Sion
- Selon programme disponible sur [www.liguepulmonaire-vs.ch](http://www.liguepulmonaire-vs.ch)  
[www.hopitalduvalais.ch/pneumologie](http://www.hopitalduvalais.ch/pneumologie)

### Autres composantes du programme

- **Stop-tabac** : conseil personnalisé pour les fumeurs: [www.cipretvalais.ch](http://www.cipretvalais.ch)
- **Nutrition** : selon le bilan initial un suivi par une diététicienne spécialisée vous sera proposé

### Combien coûte votre participation ?

Sur prescription médicale, votre participation est remboursée par l'assurance maladie de base.

# Informations et inscriptions

## Service de pneumologie de l'Hôpital du Valais

pneumologie@hopitalvs.ch

027 603 46 78

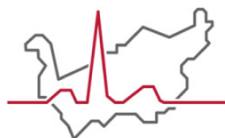
## Programme « Respifit-Valais »

respifit@psvalais.ch

027 329 04 29

[www.hopitalduvalais.ch](http://www.hopitalduvalais.ch)

[www.liguepulmonaire.ch](http://www.liguepulmonaire.ch)



Hôpital du Valais  
Spital Wallis



LIGUE **PULMONAIRE** VALAISANNE  
**LUNGENLIGA** WALLIS

