

## PAR QUI?

Le programme est animé par une **équipe spécialisée de professionnels de la santé** (pneumologues, infirmières, physiothérapeutes, pharmaciens, etc.).

## OÙ ?

Les ateliers ont lieu aux hôpitaux de **Sion** et **Martigny**.

Hôpital de Sion

Rue Grand-Champsec 80

1950 Sion

Hôpital de Martigny

Avenue de la Fusion 27

1920 Martigny

## COMBIEN ?

Les cours sont remboursés par l'assurance maladie de base. Une **participation** pour le **matériel de cours** est de **CHF 50.-**.

## INTÉRESSÉ-E ?

Si vous avez des questions ou souhaitez intégrer le programme, vous pouvez directement nous contacter :

Tél : 027 481 20 00

Email : [mvbpc@psvalais.ch](mailto:mvbpc@psvalais.ch)

Pour obtenir des informations supplémentaires

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

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

## Mieux vivre avec une BPCO



**Vous êtes atteint d'une BPCO ?**

**Ce programme peut vous aider à diminuer vos symptômes.**

# EN QUELQUES MOTS

**LE PROGRAMME ?** C'est un **programme éducatif d'autogestion** développé pour aider les **personnes atteintes par la BPCO et leurs proches** à prendre en charge cette maladie au quotidien.

**POUR QUI?** Toute personne présentant un **diagnostic de BPCO confirmé par un pneumologue** peut participer à ce programme. Le participant doit être capable de s'exprimer et comprendre le français. Il doit aussi être autonome pour se rendre sur le lieu des cours.

**L'OBJECTIF ?** Ce programme vise essentiellement à :

- **améliorer votre qualité de vie**
- **renforcer votre autonomie** dans la vie quotidienne
- maîtriser votre essoufflement
- **reconnaître vos symptômes et savoir comment réagir** lorsqu'ils augmentent (exacerbation)

"J'ai enfin appris à respirer."

“

"J'ai l'impression d'avoir un contrôle sur ma maladie."

"J'ai enfin pu mettre du sens à cette maladie."

**COMMENT ?**

+  
Discussion sur le réentraînement à l'effort

- Une **première rencontre** avec les participants
- **6 ateliers en groupe de 1h30 une fois par semaine**
- Un **bilan individuel à la fin des ateliers**
- Des **entretiens téléphoniques chaque 6-8 semaines**
- Une permanence téléphonique pendant une année
- Un **bilan de fin de programme**

**LES ATELIERS ?**

Ambiance conviviale et participative

- 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 : intégrer l'activité physique dans votre vie
- Adopter et maintenir un style de vie sain et satisfaisant