

Pas de frais Pas de liste d'attente Aucune recommandation requise

# RESPIREZ mieux | Gardez la FORCE

## Un programme virtuel de réadaptation pulmonaire de l'Association pulmonaire du Canada

Pour les personnes ayant reçu un diagnostic de MPOC, d'asthme, de bronchiectasie, de fibrose kystique, de fibrose pulmonaire, de sarcoïdose ou d'autre maladie pulmonaire interstitielle

### À propos du programme

Le programme comporte :

- un modules des auto-évaluations de la santé et du bien-être, de l'autogestion et de la tolérance à l'exercice
- 8 modules de formation
- un module de réévaluation
- un programme d'exercices de 35 minutes qui se pratique assis-e ou debout et qui s'adapte à différents niveaux de forme physique
- techniques de respiration (respiration à lèvres pincées, respiration diaphragmatique, tousser en soufflant, respiration de récupération)
- des outils utiles, des liens vers d'autres sites Web fiables et des ressources téléchargeables
- une groupe de soutien mensuel en ligne animé par une thérapeute respiratoire/éducatrice certifiée dans le domaine respiratoire

Chaque module de formation présente un sujet important pour la santé pulmonaire ou le bien-être général:

- Comprendre vos poumons
- Autogestion des symptômes
- Médicaments pour votre maladie pulmonaire chronique
- Abandon du tabagisme et de la nicotine
- Gestion de l'humeur et du bien-être
- Nutrition pour votre maladie pulmonaire chronique
- Oxygénothérapie
- Planification préalable et autogestion



[breathe@lung.ca](mailto:breathe@lung.ca)

[www.poumon.ca/respirezmieux](http://www.poumon.ca/respirezmieux)

Association pulmonaire du Canada

RESPIREZ