

INSUFFISANCE RESPIRATOIRE

Cette formation a pour but de développer des connaissances nécessaires à une bonne gestion de la maladie afin d'accroître l'autonomie et la qualité de vie.

PROGRAMME

6 séances

- Connaissance de la maladie
- L'insuffisance respiratoire et l'activité physique adaptée : 2 séances
- L'équilibre alimentaire
- Atelier cuisine
- Comment vivre au quotidien avec sa maladie respiratoire ?
- Synthèse

DURÉE

7 semaines

1 séance par semaine 1 synthèse à 6 mois

LIEU

Satim

58 Av. du Général de Gaulle 72000 LE MANS

TARIF 50€ pour l'ensemble des 7 séances.

Sont également inclues 2 séances facultatives de découverte d'activité physique adaptée

RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTION

Secrétariat Satim Françoise HERRAULT Élodie ROYER

Tél : 02 43 28 77 88 Courriel : contact@satimsante.fr

LES INTERVENANTS

- Pneumologue
- Médecin rééducateur
- Psychiatrepsychothérapeute
- Infirmière
- Éducateur médico-sportif
- Diététicienne

LE PUBLIC

Groupe de 6 personnes

Personne souffrant d'une maladie respiratoire : BPCO, asthme, insuffisance respiratoire, apnée du sommeil...

VOS BESOINS

- 1 Retrouver son souffle et son autonomie
- Renforcer ses connaissances sur la maladie
- Reconnaître les facteurs aggravants de la maladie et les signes d'exacerbation
- Avoir des pistes pour stopper sa consommation de tabac, s'il y a lieu



Connaissance de la maladie

DURÉE 1h30

1ère SÉANCE

PROGRAMME

- Définition et classification des différentes pathologies respiratoires
 - Explication du fonctionnement de l'appareil respiratoire
 - Énumération des facteurs favorisant et aggravant la maladie

LES INTERVENANTS

PneumologueInfirmière

VOS BESOINS

- Bien comprendre la maladie respiratoire
- Reconnaître les symptômes et les signes d'exacerbation
- Connaître les mesures de prévention pour s'éloigner des complications

LA MÉTHODE

Discussions et échanges

Activité physique adaptée

2^{ÈME} SÉANCE

SÉANCE THÉORIQUE

- Identifier ce qu'est une activité physique adaptée
- Présentation des bienfaits de l'activité physique dans la pathologie respiratoire
- Apprendre à réaliser un programme d'activité physique adapté à sa pathologie et à son mode de vie
- Découverte et pratique des différents types d'activités physiques bénéfiques dans la pathologie respiratoire

3^{èME} SÉANCE

ACTIVITÉ PHYSIQUE EN SALLE

 Programme personnalisé avec l'éducateur médico-sportif

DURÉE

1h30

Séance théorique

1h

Activité physique

LES INTERVENANTS

- Médecin rééducateur
- Éducateur médico-sportif
- Infirmière

VOS BESOINS

Maîtriser et améliorer son souffle pendant les activités physiques au quotidien

LA MÉTHODE

- Discussions et échanges
- Séance d'activité physique en salle

L'équilibre alimentaire

DURÉE 1h30

4^{èME} SÉANCE

PROGRAMME

- Découverte des 7 groupes d'aliments, leurs intérêts nutritionnels, les quantités et leur fréquence de consommation recommandée
- Construction d'un menu équilibré pour créer des repas en autonomie chez soi

LES INTERVENANTS

- Diététicienne
- Infirmière

VOS BESOINS

L'excès de poids étant un facteur aggravant des maladies respiratoires :

- Maîtriser son poids par l'alimentation
- Concevoir des repas équilibrés et savoureux

LA MÉTHODE

- Discussions et échanges
- Jeu du marché

Atelier cuisine

DURÉE **3h**

5^{èME} **SÉANCE**

PROGRAMME

- Mise en pratique de la 4^{ème} séance
 « Équilibre alimentaire »
- Partage de recettes

LES INTERVENANTS

Diététicienne

VOS BESOINS

Apprendre à réaliser des menus équilibrés

LA MÉTHODE

- Discussions et échanges
- Atelier cuisine

Viure avec sa maladie, prendre soin de soi et de ses proches

DURÉE 1h30

6^{èME} SÉANCE

PROGRAMME

- Comment vivre au quotidien avec sa maladie respiratoire ?
- Comment arrêter de fumer sans reprise ultérieure ?

7^{èME} SÉANCE SYNTHÈSE

LES INTERVENANTS

Psychiatre psychothérapeute

VOS BESOINS

- Trouver dans le groupe un soutien, une aide, une écoute pour accepter et mieux vivre la maladie
- Construire des solutions pour arrêter de fumer, s'il y a lieu
- Se sentir moins isolé (partage, témoignages d'autres patients...)

LA MÉTHODE

Travail de réflexion en groupe