

# PROGRAMME DE « SOINS INTÉGRÉS VALAIS MIEUX VIVRE AVEC UNE BPCO »



Qu'est-ce que la BPCO ?

La broncho-pneumopathie chronique obstructive (BPCO) touche une personne adulte sur huit. C'est la plus fréquente des maladies respiratoires. Les premiers symptômes (essoufflement, toux ou crachats) peuvent paraître anodins et sont souvent banalisés.

Votre souffle est court ? Vous tousez ou avez des glaires ?

Vous êtes peut-être atteint d'une BPCO

Mieux vivre **BPCO**  
avec une  
Broncho-Pneumopathie Chronique Obstructive

*Un plan d'action pour la vie*

**Le programme « Mieux vivre avec une BPCO » est destiné aux personnes atteintes de la BPCO et à leurs proches.**

Le but du programme est d'aider la personne atteinte de BPCO et son entourage à mieux comprendre sa maladie, à lui apprendre à gérer ses symptômes au quotidien et ainsi améliorer sa qualité de vie.

Afin que vous retiriez un maximum de bénéfices du programme, le médecin de famille reste votre interlocuteur de choix. Une collaboration entre le médecin de famille, le pneumologue, le pharmacien, les centres de réentraînement, la Ligue pulmonaire valaisanne et les coordinatrices du programme est primordiale.

Proposé en accompagnement des ateliers, le réentraînement à l'effort dans un centre de réhabilitation pulmonaire accrédité vous permettra de retrouver votre forme physique et votre autonomie dans la vie quotidienne.

**Prof. Pierre-Olivier Bridevaux**  
Chef du service de pneumologie

**Karin Lörvall**  
Coordinatrice physiothérapeute



Les ateliers « Mieux vivre avec une BPCO » ont lieu dans une ambiance participative et conviviale.

## **Comment se déroule le programme?**

Au début du programme, lors d'une séance individuelle, un bilan complet est effectué de manière à mieux comprendre la sévérité de votre BPCO, son impact sur votre vie et vos besoins. Un bilan similaire est effectué après 1 an.

## **Combien de temps dure le programme?**

Le programme « Mieux vivre avec une BPCO » comprend 6 ateliers en groupe de 1h30 environ, pendant 6 semaines, suivi d'une deuxième séance en individuelle. Un accompagnement téléphonique chaque 6 à 8 semaines pendant un an est offert pour renforcer vos progrès et consolider votre compréhension de la BPCO. Une permanence téléphonique est à disposition pour vos questions pendant les heures ouvrables.

## **Quel est le contenu des six ateliers?**

- 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

## **Qui sont les animateurs des ateliers?**

Des professionnels de santé spécialement formés : pneumologues, physiothérapeutes spécialisés, infirmières spécialisées et pharmaciens.

## **Qui sont les participants aux ateliers?**

Des personnes atteintes de la BPCO et leurs proches.

## **Où le programme se déroule-t-il ?**

Les ateliers « Mieux vivre avec une BPCO » se déroulent dans 3 régions du Valais romand: hôpitaux de Sion, Martigny et Monthey (Hôpital du Chablais).

## **Qu'allez-vous apprendre?**

Vous y apprendrez à : adopter et maintenir un style de vie sain, prévenir, reconnaître et gérer les exacerbations, comprendre l'importance de l'arrêt du tabagisme, intégrer l'activité physique dans votre quotidien et ainsi optimiser votre qualité de vie.

## Comment pouvez-vous intégrer le programme?

Vous pouvez contacter directement la coordinatrice « Mieux vivre avec une BPCO ». Votre médecin, pharmacien, physiothérapeute ou la Ligue pulmonaire peuvent vous proposer le programme et nous contacter.

## Combien vous coûte le programme?

Votre participation pour le matériel d'éducation est de CHF 50.-

## Quand se déroulent les ateliers?

- À l'hôpital de Sion: en septembre et février
- À l'hôpital de Martigny: en octobre et avril
- À l'hôpital de Monthey: en novembre et mai (en suspense)

## Renseignements

« Soins intégrés Valais - Mieux vivre avec une BPCO »

Coordinatrice Karin Lörvall et T 027 603 83 47 ou T 027 329 04 29

[karin.loervall@hopitalvs.ch](mailto:karin.loervall@hopitalvs.ch)

Plus d'information sur : [www.liguepulmonaire.ch](http://www.liguepulmonaire.ch)  
[www.hopitalduvalais.ch](http://www.hopitalduvalais.ch)

## Consultation de pneumologie de l'Hôpital du Valais

T 027 603 94 10 (Martigny)

T 027 603 46 78 (Sion)

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



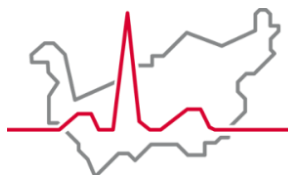
**Promotion Santé Valais**  
**Gesundheitsförderung Wallis**

SCHWEIZERISCHE GESELLSCHAFT  
FÜR **PNEUMOLOGIE**  
SOCIÉTÉ SUISSE DE **PNEUMOLOGIE**  
SOCIETÀ SVIZZERA DI **PNEUMOLOGIA**



IUMSP - Institut universitaire de  
médecine sociale et préventive

  
**pharma** | valais  
wallis



Hôpital du Valais  
Spital Wallis