

# SHORT OF BREATH?



## REGIONAL PULMONARY REHABILITATION PROGRAM

DISCOVER YOUR CAPACITY  
LIVE STRONG AND BREATHE RIGHT

# QU'EST-CE QUE LA RÉADAPTATION PULMONAIRE?

UNE MALADIE PULMONAIRE QUI VOUS COUPE LE SOUFFLE PEUT AFFECTER TOUS LES ASPECTS DE VOTRE VIE.

Voici quelques exemples de maladies pulmonaires qui peuvent causer l'essoufflement :

- Maladie pulmonaire obstructive chronique (emphysème, bronchite chronique et/ou asthme)
- Fibrose pulmonaire

Nous pouvons vous aider à améliorer la qualité de votre vie.

## CE PROGRAMME DE 8 SEMAINES PEUT VOUS AIDER :

- À comprendre la maladie pulmonaire
- À respecter votre rythme
- À prévenir les infections
- À améliorer votre respiration au moyen d'un programme d'exercice personnalisé
- À suivre un programme d'exercice régulier
- À apprendre des techniques de respiration et de détente
- À utiliser les médicaments et les inhalateurs de façon efficace
- À bien manger afin de bien vivre

La réadaptation pulmonaire est un programme d'information et d'exercice qui vous aidera à mieux respirer. Ce programme de huit semaines se compose de quatre éléments principaux qui vous aideront à mieux gérer vos symptômes.

### EXERCICE

L'exercice vous aidera :

- À diminuer l'essoufflement
- À devenir plus fort
- À améliorer la fonction
- À gérer vos activités quotidiennes
- À améliorer la qualité de votre vie

Les séances d'exercice sont offertes par des professionnels formés. Ils peuvent préparer un programme sécuritaire qui vous convient.

### L'AUTOGESTION

Vous pouvez mieux gérer vos symptômes. Nous pouvons vous aider :

- À développer des aptitudes d'adaptation
- À fixer des objectifs
- À créer un plan d'action personnel

Un traitement précoce diminue le taux d'hospitalisation. Nous pouvons vous apprendre comment faire.

### STRATÉGIES DE SEVRAGE DU TABAC

Fumer, ou l'exposition à la fumée secondaire, augmente le risque de développer un trouble respiratoire. Nous offrons un soutien spécial pour vous aider à abandonner le tabac, ce qui améliorera la qualité de votre respiration.

**FAIT :** Cesser de fumer diminue la progression d'une maladie pulmonaire.

### SOINS AXÉS SUR LE PATIENT

Ensemble, nous établirons un plan de traitement qui répondra à vos besoins. Chaque personne est différente, alors votre traitement sera personnalisé.

« Savoir, c'est pouvoir »



## Nous vous accompagnerons à chaque étape

En plus de votre médecin de famille, votre équipe de santé pourra inclure :

- Des diététistes
- Des ergothérapeutes
- Des pharmaciens
- Des physiothérapeutes/kinésiothérapeutes
- Des inhalothérapeutes
- Des pneumologues
- Des travailleurs sociaux

Ce programme est disponible dans les centres suivants :



DEER LODGE CENTRE

*Making lives better*

2109, avenue Portage  
(entrée au 203 Duffield)  
[www.deerlodge.mb.ca](http://www.deerlodge.mb.ca)



MISERICORDIA  
Health Centre

*Caring • Respect • Trust*

25, rue Sherbrook  
(situé dans l'édifice Parkade)  
[www.misericordia.mb.ca](http://www.misericordia.mb.ca)



1075, avenue Leila  
[www.wellnessinstitute.ca](http://www.wellnessinstitute.ca)

Votre fournisseur de soins de santé peut vous recommander ce programme. Demandez de l'information aujourd'hui!

Téléphone 204-831-2181  
Télécopieur 204-940-8633

Ce programme est subventionné par l'ORSW et les partenaires cités ci-dessus. Ce programme est gratuit.

des soins pour tous

Apprendre. Découvrir. Persévérer. Accomplir.

VOUS AVEZ LE  
SOUFFLE?

# WHAT IS PULMONARY REHABILITATION?

ANY LUNG DISEASE THAT LEAVES YOU BREATHLESS CAN AFFECT EVERY PART OF YOUR LIFE.

Some examples of lung disease that cause shortness of breath are:

- Chronic Obstructive Pulmonary Disease (COPD – emphysema, chronic bronchitis, and/or asthma)
- Pulmonary Fibrosis

We can help you improve your quality of life.

**Pulmonary Rehabilitation is an education and exercise program that will help you breathe better.**

## EXERCISE

Exercise will help you:

- Decrease shortness of breath
- Build Strength
- Improve Function
- Manage your day to day activities
- Improve your quality of life

We offer exercise sessions by trained professionals. They can develop a safe exercise program that is right for you.

## PATIENT SELF-MANAGEMENT

You can better manage your condition. We can help you:

- Develop coping skills
- Set goals
- Create a personal action plan

Early treatment decreases hospitalization. We can help you learn how.

## STOP SMOKING STRATEGIES

Smoking, or being exposed to second hand smoke, increases the risk of developing a lung condition. We offer special supports to help you quit smoking to help improve your breathing.

**FACT:** Quitting smoking decreases the progression of lung disease.

## PATIENT-CENTRED CARE

We will work with you to create a treatment plan that is right for you. Everyone is different so your treatment will be unique, just like you.

“Knowledge is Power”



We are with you every step of the way

Along with your Family Physician, you will work with a team of health care professionals which may include:

- Dietitians
- Occupational Therapists
- Pharmacists
- Physiotherapists/Kinesiologists
- Respiratory Therapists
- Respirologists
- Social Workers

The program is available at these locations:



DEER LODGE CENTRE

*Making lives better*

2109 Portage Avenue  
(Entrance at 203 Duffield)  
[www.deerlodge.mb.ca](http://www.deerlodge.mb.ca)



MISERICORDIA  
Health Centre

*Caring • Respect • Trust*

25 Sherbrook Street  
(Located in Parkade Building)  
[www.misericordia.mb.ca](http://www.misericordia.mb.ca)



1075 Leila Avenue  
[www.wellnessinstitute.ca](http://www.wellnessinstitute.ca)

Your health care provider can refer you to this program. Ask today!

Call (204) 831-2181 | Fax (204) 940-8633

This program is subsidized by the WRHA and the supporting partners indicated above. There is no cost to the individual.



PROGRAMME  
RÉGIONAL DE  
RÉADAPTATION  
PULMONAIRE

DÉCOUVRIR VOS CAPACITÉS  
ÊTRE FORT ET BIEN RESPIRER

care for all

Learn. Discover. Strive. Achieve.