

# PROGRAMME DE RÉHABILITATION RESPIRATOIRE

---

Améliorer votre souffle



Hôpitaux  
Universitaires  
Genève

# Le programme de **réhabilitation respiratoire**

---

## **A qui s'adresse-t-il?**

Le programme de réhabilitation respiratoire s'adresse aux patients souffrant d'une maladie pulmonaire chronique dont l'essoufflement limite l'activité physique et la qualité de vie.

## **Pourquoi?**

L'apport des programmes de réhabilitation respiratoire chez ces personnes est validé par de nombreux travaux scientifiques. Il s'agit donc d'une offre de soins recommandée à part entière, en complément des traitements spécifiques à chaque maladie (asthme, bronchite chronique, emphysème, hypertension pulmonaire, mucoviscidose). Ce programme est reconnu par la Société suisse de pneumologie.



## Quels objectifs ?

Le principal but est d'améliorer votre capacité d'effort et de diminuer votre essoufflement. Associé à des conseils diététiques et à un enseignement thérapeutique, il doit aussi permettre de :

- ▶ mieux comprendre votre maladie pour mieux la prendre en charge
- ▶ améliorer votre autonomie physique
- ▶ adapter vos activités physiques à vos possibilités et vos envies
- ▶ gagner en confiance lors de la réalisation d'activités de la vie quotidienne
- ▶ diminuer le risque d'aggravation de la maladie et d'hospitalisation.

## Comment se déroule le programme ?

La plupart du temps, il se déroule en petits groupes (maximum 8 personnes) et se compose de 36 séances réparties sur une durée totale de trois mois, à raison de trois séances par semaine, les lundi, mercredi et vendredi, de 13h à 14h30 ou de 15h à 16h30.

Afin de vous proposer un programme adapté et personnalisé, un bilan pluridisciplinaire est effectuée lors de la première séance, comprenant :

- ▶ une consultation avec un pneumologue
- ▶ un bilan nutritionnel avec la détermination de votre masse musculaire
- ▶ une mesure de votre capacité respiratoire (fonctions pulmonaires)

- ▶ un bilan de votre capacité d'effort lors d'un test de marche et d'un test sur bicyclette ergométrique

Ces différents examens ajusteront les éléments du programme à vos besoins et à vos capacités. Ils seront répétés à l'effort, à la fin de la réadaptation et permettront ainsi d'apprécier, lors de la dernière séance, les progrès accomplis.

Les activités sont réparties en :

- ▶ 29 séances de réentraînement à l'effort qui alternent l'endurance (vélo, tapis roulant, etc.), le renforcement musculaire des bras et des jambes et la gestion de la respiration au cours de l'effort
- ▶ 4 séances d'enseignement thérapeutique pour comprendre votre maladie et ses traitements
- ▶ 1 séance d'information sur l'alimentation avec des diététiciennes
- ▶ 2 bilans (d'admission et final).

## Quelle équipe?

### **Pneumologues**

Pre Paola Gasche-Soccal, Pr Jean-Paul Janssens (responsable du programme),  
Dr Frédéric Lador

### **Physiothérapeutes**

Chetna Bhatia, Sandra Da Silva,  
Nicolas Dousse, Dominique Monnin  
(physiothérapeute référent)

### **Enseignement thérapeutique**

Dre Monique Chambouleyron

### **Diététiciennes**

Julia Glassey, Véronique Karsegard,  
Valérie Viatte, Marinette Chikhi  
(diététicienne référente)

## Inscription

Si vous souhaitez participer au programme, parlez-en à votre médecin traitant ou à votre pneumologue, qui pourra nous transmettre les renseignements nécessaires par courriel ([rehabilitation.respiratoire@hcuge.ch](mailto:rehabilitation.respiratoire@hcuge.ch)). Notre équipe vous contactera ensuite pour le bilan d'admission.

# Informations pratiques

## Secrétariat

Ouvert du lundi au vendredi  
De 8h à 12h et de 13h à 16h

☎ 022 372 99 02

rehabilitation.respiratoire@hcuge.ch

## Facturation

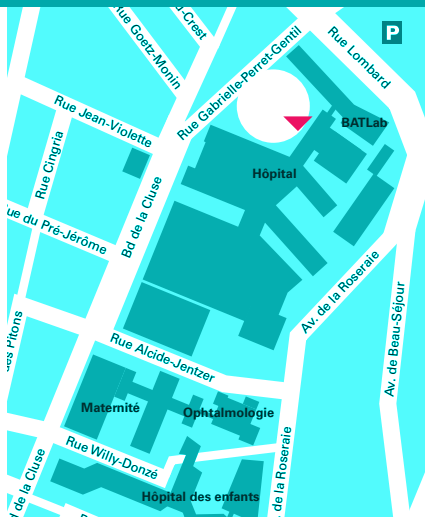
Le programme est remboursé par l'assurance maladie de base (LAMal) sous déduction de la franchise et de la participation (10% des frais à charge).

## Service de pneumologie

HUG, Bâtiment C-Prévost  
7<sup>e</sup> étage  
Rue Gabrielle-Perret-Gentil 4  
1205 Genève

## Accès

Bus 1, 5 et 7,  
arrêt « Hôpital »  
Bus 3, arrêt « Claparède »  
Bus 35, arrêt  
« Entrée-Hôpital »  
Tram 12, arrêt « Augustins »  
Parking Lombard



*Ce dépliant a été réalisé par le service  
de pneumologie avec la collaboration  
de la direction de la communication  
des HUG.*