

Information aux patient·es atteint·es d'une maladie respiratoire chronique



vous informe sur la réadaptation respiratoire

Récup'Air est un réseau de santé qui coordonne la réadaptation respiratoire en ville pour les patient·es atteint·es de maladie broncho-pulmonaire chronique habitant l'Île de France.

Récup'Air, réseau de santé multi-professionnel, vous propose un programme de réadaptation respiratoire selon les règles de l'assurance maladie. La prise en charge se fait par un-e kinésithérapeute du réseau proche de votre domicile ou de votre travail, et selon vos besoins par un-e psychologue et/ou un-e diététicien·ne. Cela permet de rester dans son cadre de vie et de maintenir ses activités professionnelles tout en réalisant le programme.



LA READAPTATION RESPIRATOIRE :

POUR QUI ?

Ce programme s'adresse aux personnes souffrant d'une maladie respiratoire chronique, notamment de broncho-pneumopathie chronique obstructive (BPCO), qui, malgré un traitement médicamenteux, sont limitées dans leurs activités quotidiennes. Il est personnalisé en fonction du handicap et des besoins.

Pour les personnes fumeuses, qui ne se sont pas déjà sevrées totalement de leur intoxication, il est nécessaire pour obtenir les meilleurs résultats du programme, qu'elles s'inscrivent dans une démarche de sevrage.

Votre motivation est essentielle pour en garantir l'efficacité

POURQUOI ?

La réadaptation respiratoire a démontré son efficacité : les personnes insuffisantes respiratoires peuvent grâce à cette prise en charge :

- + diminuer leur essoufflement
- + améliorer leur qualité de vie et leur capacité physique
- + mieux contrôler les épisodes aigus de bronchite (exacerbations)

Elle est recommandée dès le stade modéré de la maladie.

COMMENT ?

Cette réadaptation est prescrite par votre médecin généraliste ou votre pneumologue (voir les modalités de prescription sur le site www.recupair.org, onglet « Faire un programme »).

Tout programme de réadaptation respiratoire nécessite une évaluation de votre état général et cardio-respiratoire (examens faits à l'hôpital, questionnaires à remplir). Les examens comprennent :

- + une mesure du souffle au repos (EFR) et des gaz du sang
- + des tests d'effort (marche, vélo) complétés si besoin, par un bilan ou un avis cardiologiques.

Ces examens sont indispensables pour éliminer une contre-indication et adapter le programme à vos besoins et capacités, garantissant ainsi la sécurité et l'efficacité du programme.

Si vous faites votre réadaptation dans le cadre du réseau *Récup'Air*, le réseau vous contacte et organise avec vous cette évaluation préalable essentielle.

Au terme de ce bilan, si l'indication est confirmée, les modalités précises de votre programme de réadaptation respiratoire sont fixées par la coordination médicale (pneumologues) de *Récup'Air*.

Ce programme est pris en charge à 100% par la Sécurité Sociale si votre maladie respiratoire chronique est classée en affection longue durée, ALD n°14 ; la demande d'ALD peut être faite par votre médecin traitant selon certains critères de sévérité. La demande de 100% ALD respiratoire sera étudiée par le Médecin conseil de votre Caisse d'assurance maladie qui statuera selon les critères médicaux en vigueur.

PAR QUI ?

Vous serez pris en charge par un·e kinésithérapeute et en fonction de vos besoins un·e diététicien·ne et un·e psychologue.

Le coordinateur kinésithérapeute de *Récup'Air* vous oriente vers un·e kinésithérapeute du réseau (proche de chez vous) **spécifiquement équipé·e et formé·e** à ce traitement.

Vous effectuez un programme de **20 séances** de 1 heure et demie chacune, à la fréquence de 2 par semaine, soit une durée moyenne de 3 mois.

Ces séances comportent :

- du travail en endurance sur vélo avec contrôle de la fréquence cardiaque et de la saturation du sang en oxygène et, selon vos besoins :
- de la gymnastique adaptée : renforcement musculaire, assouplissement, travail de l'équilibre, coordination motrice, travail ergonomique sur les gestes de la vie quotidienne
- de la kinésithérapie respiratoire (drainage bronchique)

Pendant ces séances, vous travaillez avec le/la kinésithérapeute pour

- améliorer vos connaissances sur votre maladie et vos médicaments
- acquérir des compétences pour mieux maîtriser votre handicap, les exacerbations éventuelles et votre alimentation en lien avec votre maladie,
- trouver les activités physiques que vous pouvez mettre en place ou renforcer
- si besoin, vous conforter dans un sevrage tabagique.

Ce travail d'éducation thérapeutique doit vous aider à maintenir les effets du programme.

**Pour son efficacité, votre collaboration est indispensable.
Assiduité et régularité s'imposent**



Pour les personnes non totalement sevrées de leur intoxication tabagique, le programme peut les conforter dans leur démarche de sevrage, par la mise en place d'activités physiques, des conseils alimentaires, un soutien psychologique. Il est conseillé à la personne de mettre en place de son côté une prise en charge par un·e médecin tabacologue.

Une prise en charge nutritionnelle vous est proposée auprès d'un-e diététicien-ne du réseau, selon votre poids et vos habitudes alimentaires, en particulier en cas de dénutrition. Les apports alimentaires doivent en effet être adaptés au mieux à votre maladie respiratoire chronique pour optimiser les bénéfices, notamment musculaires, du programme. Cette prise en charge repose sur des conseils adaptés à vos besoins mais aussi à vos habitudes et vos goûts.

Vous bénéficiez aussi d'une **prise en charge psychologique auprès d'un-e psychologue du réseau**. En effet, la gêne respiratoire et le handicap sont reconnus comme induisant de l'anxiété et des éléments dépressifs.

A la fin du programme, il est important de faire un **bilan** de votre état général et respiratoire. Ce bilan permet de juger de votre progression et de vous apporter **des conseils précis pour la poursuite de vos activités physiques, afin de maintenir vos acquis**. Dans le cadre de **Récup'Air**, il comprend des tests physiques réalisés par le kinésithérapeute et des questionnaires évaluant votre ressenti. Les résultats de ce bilan vous sont transmis ainsi qu'à votre médecin. Merci de signaler au réseau la fin de vos séances chez le kinésithérapeute.

Ce programme doit vous aider à être un acteur à part entière de votre santé respiratoire.

Maintenez une activité physique adaptée après le programme, sans quoi il est observé que les bénéfices obtenus se perdent généralement en moins d'un an.

- ✚ Poursuivez la pratique d'activités physiques régulières (au minimum 30 minutes trois fois par semaine à intensité suffisante) : marche, gymnastique, natation...
- ✚ Profitez également des gestes de la vie courante : montée d'escaliers, ménage, bricolage, jardinage...

Récup'Air vous aidera dans cette démarche en vous orientant vers des **ateliers d'éducation thérapeutique** (au siège ou à distance), un groupe d'échanges entre patient-es, des activités physiques adaptées : voir les informations (dates, modalités d'inscription...) sur le site www.recupair.org. Par ailleurs des associations de patients peuvent vous aider.

La maladie sera toujours présente, mais être aidé-e pour la soigner et la gérer permet de vivre mieux.

Récup'Air est une association loi 1901, financée par l'Agence Régionale de Santé Ile de France



Récup'Air

Maison de la Pneumologie - 68, boulevard Saint-Michel 75006 Paris

Site internet : www.recupair.org

Tél : 09 80 34 15 30 - Courriel : secretariat@recupair.org

Fax : 09 85 34 15 30