

## E..T..P !?

L'éducation Thérapeutique du Patient a pour but de vous permettre d'acquérir des connaissances et des compétences concernant votre pathologie respiratoire chronique afin d'améliorer votre santé et votre qualité de vie :

- Comprendre votre maladie ;
- Gérer vos traitements et symptômes ;
- Maintenir une activité physique régulière adaptée ;
- Avoir des habitudes de vie saines (alimentation, tabac/alcool, gestion du stress ...)
- Savoir adapter vos gestes au quotidien ...

Le programme d'ETP se déroule en 3 temps :

- *l'élaboration du diagnostic initial* : permet de mieux vous connaître et de définir vos attentes et objectifs, ainsi que vos besoins ;
- vous participerez *aux ateliers thématiques* ;
- la réalisation du *diagnostic final* : permet de faire le point sur les objectifs fixés et les compétences acquises, et de savoir si vos attentes ont été satisfaites.



Centre de réhabilitation respiratoire Cyr Voisin

**E**ducation  
**T**hérapeutique du  
**P**atient

## Anatomie, physiologie

Quels sont les mécanismes de notre respiration ?

Des mécanismes parfois enrayés... pourquoi ?



## Pathologie respiratoire chronique

Est-ce que je connais vraiment ma maladie ? Comment gérer une crise ?

## Spray doseur et nébulisation



Prendre son spray... inspirer ou souffler ?

Et à quoi ça sert ?

## Oxygénothérapie

Débit, repos, effort, traitement ...  
décoder les notions clés de l'oxygène  
pour mieux comprendre son utilité.



## Intérêt de l'activité physique et spirale de la dyspnée



Comment mieux bouger, tout en  
gérant son essoufflement ?

« Trucs et astuces pour sortir du canapé »

## Utilisation du peak-flow et drainage

Peak-flow : à quoi sert-il ?

Comment l'utiliser ?



## Nutrition



Régime ? Bio ? Sans sucre ? Graisses ?

Comment s'y retrouver ? Equilibrer sans se priver !

## Vécu de la maladie

Il n'est pas toujours simple de mettre des mots sur ce que  
l'on ressent. Cet atelier a pour objectif d'échanger sur la  
façon dont vous vivez, au quotidien, avec la maladie.



## Souffle



Découverte de plusieurs outils de gestion du stress :  
cohérence cardiaque, Qi-gong, relaxation...

## Dépendances

Qu'est-ce qu'une dépendance ?  
Sujet parfois tabou... ouvrons le dialogue



## Gestes et postures



Les bonnes positions et bons réflexes à avoir au quotidien

## Sommeil

Comment le sommeil fait partie de notre  
hygiène de vie, les clés pour bien dormir

