

Inspir'er

Enseignement et Réadaptation

Offert aux personnes souffrant de **MPOC**,
d'**asthme sévère**, de **fibrose pulmonaire**
idiopathique, de **cancer pulmonaire**,
d'**amiantose**, de symptômes persistants de la
COVID-19 avec atteinte pulmonaire* et toute
autre condition pulmonaire.



PROGRAMME DE RÉADAPTATION PULMONAIRE

Dirigé par des kinésiologues et des inhalothérapeutes

(Cochez le programme)

PRÉSENTIEL

Programme de 8 semaines / Gratuit
2 fois par semaine d'une durée de 1h30
+ entraînement autonome.

VIRTUEL

Programme de 8 semaines / Gratuit
2 fois par semaine d'une durée de 1h30 en zoom
+ entraînement autonome.

À DOMICILE

Programme de 8 semaines / Gratuit
2 séances au centre pour évaluation + démonstration
du programme et suivi téléphonique périodique.

Nom, Prénom _____

Dx principal _____

RAMQ

Téléphone _____

Courriel _____

Nom du référent _____

Signature
(du professionnel)

permis _____

Date _____

Faites-nous parvenir votre requête par télécopieur :
514-287-1978 ou par courriel : inspirer@poumonquebec.ca

Les programmes sont sous la supervision de Dr Claude Poirier
et de Dr Jonathan Lévesque, pneumologues.

* Si vous recommandez votre patient.e pour des symptômes
persistants de la COVID-19, SVP, joindre un TFR démontrant une
atteinte pulmonaire.



4115 rue Ontario Est,
bureau 200, Montréal,
Qc, H1V 1J7
poumonquebec.ca

Inspir'er

Enseignement et Réadaptation

**PROGRAMME DE
8 SEMAINES
3 FOIS PAR SEMAINE**

**CHAQUE SÉANCE
COMPREND :**

PROGRAMME DE RÉADAPTATION PULMONAIRE

Dirigé par des kinésithérapeutes et des inhalothérapeutes.
Disponible pour toutes les maladies pulmonaires.
Fumeur ou non-fumeur.

- 2 séances en personne ou en visioconférence (dépendamment de la formule choisie : virtuelle ou présentielle).
- 1 séance autonome à l'aide de vidéos pré-enregistrées envoyées par courriel.
- Exercices de renforcement cardiovasculaire et musculaire.
- Enseignements sur l'autogestion des maladies pulmonaires :
 - Anatomie et maladies pulmonaires ;
 - Techniques pour diminuer l'essoufflement : gestion du stress et de l'anxiété ;
 - Activité physique personnalisée ;
 - Comment bien utiliser sa médication et prendre en charge ses exacerbations ;
 - Alimentation, arrêt tabagique, sommeil et autres saines habitudes de vie.

Tous les professionnels et professionnelles de la santé peuvent demander ce service à l'aide de notre tablette de référencement ! **(AU RECTO)**

Envoyez la demande par courriel : inspirer@poumonquebec.ca
ou télécopieur : 514-287-1978.

Vous avez des questions ?

Communiquez avec nos kinésithérapeutes,
au 514-287-7400 #222 ou #236 par email :
inspirer@poumonquebec.ca



4115 rue Ontario Est,
bureau 200, Montréal,
Qc, H1V 1J7
poumonquebec.ca