

Notre programme de

Réhabilitation pulmonaire

Un programme de 12 semaines encadré par une équipe pluridisciplinaire composée de médecins, psychologues, diététiciens et physiothérapeutes.



Notre objectif est de vous accompagner au cours d'une maladie respiratoire chronique (bronchopneumopathie chronique obstructive, asthme, insuffisance respiratoire,..)



LES BIENFAITS DE LA RÉADAPTATION

- diminue votre essoufflement à l'effort.
- améliore votre condition physique et votre aualité de vie
- lutte contre les facteurs de risque et prévient les récidives
- ralentit la progression de la maladie
- permet de répondre à vos questions grâce à des ateliers d'éducation thérapeutique en groupe

Le programme de réadaptation cardiaque est remboursé par l'assurance de base (LAMal) et est reconnu par le Groupe Suisse de travail pour la réadaptation cardio-vasculaire

CONTENU DES SÉANCES



- entraînement sur Cyclo-ergomètre
- cours de gymnastique collective
- renforcement des muscles périphériques et respiratoires
- 4 séances de relaxation
- 8 séances d'éducation thérapeutique: encadrées par une équipe pluridisciplinaire de médecins, diététiciens, psychologues et physiothérapeutes
- des séances de désencombrement bronchique si nécessaire
- un suivi régulier et des médecins disponibles tout au long du programme
- un test des fonctions respiratoires au début ainsi qu'à la fin du programme pour mesurer vos progrès



par semaine

12 semaines

À LA FIN DES SÉANCES

Pour consolider les bénéfices de votre réadaptation, continuez avec nous à raison de 1 à 2 heures par semaine. Différents cours collectifs vous seront proposés:

- Nordic walking
- Cardio-training
- Gym senior
- Pilates

Les cours ne sont pas pris en charge par l'assurance de base mais peuvent l'être par l'assurance complémentaire.

PRIX: 300 CHF/10 séances.

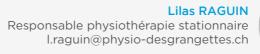




«Bien dans ses poumons.»



Damien FIACRE Responsable réadaptation ambulatoire d.fiacre@physio-desgrangettes.ch







Dr. Jérôme PLOJOUX Spécialiste en Pneumologie Hirslanden Clinique des Grangettes





Physiotherapie des Grangettes

- +41 22 552 39 97
- a secretariat@physio-desgrangettes.ch
- Route de Chêne 112 1224 Chêne-Bougeries, Bâtiment M
- Lu à Je 7h30—19h. Ve 7h30—18h.

Physiothérapeute en charge du programme:

a d.fiacre@physio-desgrangettes.ch l.raguin@physio-desgrangettes.ch

www.physiotherapie-grangettes.ch

- mathematical and a physiotherapielacolline in a physiotherapielacolline

 - Physiothérapie La Colline Genève