



Programme de réadaptation pulmonaire ambulatoire

# Pneumo-Fit

Spitalzentrum  
Centre hospitalier  
Biel-Bienne



## Mieux vivre malgré une maladie pulmonaire

Les maladies respiratoires chroniques sont associées à de nombreux troubles et contraintes. Souvent, on assiste même à des séjours récurrents à l'hôpital. Par exemple, en cas de bronchopneumopathie chronique obstructive (BPCO), communément appelée «poumon du fumeur», d'asthme bronchique grave ou de fibrose pulmonaire.

Lors de maladies pulmonaires chroniques, ce ne sont pas uniquement les poumons qui sont touchés. Celles-ci s'accompagnent souvent de maladies cardiovasculaires, de dépression, de perte de poids ou de baisses de performance (déconditionnement). Les patients se trouvent souvent dans un cercle vicieux: ils évitent l'effort physique par peur de l'essoufflement, mais la perte de force et d'endurance augmente à son tour les symptômes.

## Des performances supérieures, une meilleure qualité de vie

Afin de fournir à nos patientes et patients le meilleur soutien possible, nous avons mis en place un programme de réadaptation ambulatoire. L'objectif est d'accroître les performances, d'éviter les complications et les hospitalisations et d'acquies une meilleure compréhension de sa propre maladie.

## Réadaptation individuelle intégrée à la vie quotidienne

La réadaptation Pneumo-Fit comprend des exercices de force et d'endurance (avec ou sans oxygénothérapie) ainsi qu'une physiothérapie respiratoire.

Comme le programme est réalisé en ambulatoire et à proximité du domicile, il est facile de l'intégrer dans la vie quotidienne.

## La réadaptation Pneumo-Fit en détail

- 2 sessions de réadaptation d'une heure, chaque **mardi et jeudi** pendant 18 semaines
- Accompagnement par **des thérapeutes en activités physiques adaptées**
- Contrôle et ajustement de l'**oxygénothérapie à domicile** pendant les 18 semaines de la réadaptation
- **Soutien holistique avec des conférences** sur l'arrêt du tabagisme, la BPCO et sa thérapie (y compris la technologie d'inhalation), les situations palliatives, etc., afin de promouvoir la compréhension de la maladie
- Soutien lors de l'arrêt du tabagisme
- **Mesure finale des performances** à l'aide du test de marche de 6 minutes (6-MGT) et de questionnaires

### Un bon tuyau

Pour se faire une idée du programme Pneumo-Fit, regardez l'émission «Pulsations»:

[www.centre-hospitalier-bienne.ch/pulsations](http://www.centre-hospitalier-bienne.ch/pulsations)





## Objectifs de la réadaptation

---

- Améliorer les performances physiques et la qualité de vie
- Stabiliser la maladie et prévenir les situations aiguës (par exemple, exacerbation de la BPCO)
- Promouvoir la compréhension de la maladie

## Qui paie la réadaptation Pneumo-Fit?

---

Sur présentation du diagnostic correspondant, l'assurance de base de la caisse maladie couvre les frais (à l'exclusion de la franchise contractuelle).

## Votre équipe Pneumo-Fit

---



**Dr med. Michael Grob**  
Médecin adjoint en pneumologie

---



**Médecin dipl. Vivian Arias Herrera**  
Cheffe de clinique en pneumologie

---



**Paula Nussbaumer**  
Thérapeute responsable en activités physiques adaptées



### **Inscription / contact**

---

Nous serons heureux de vous recevoir lorsque votre médecin traitant nous aura délégué votre cas.

#### **Secrétariat Pneumologie:**

Tél. 032 324 34 13

Centre hospitalier Bienne  
Chante-Merle 84  
Case postale  
2501 Bienne  
Tél. 032 324 24 24

[www.centre-hospitalier-bienne.ch](http://www.centre-hospitalier-bienne.ch)

Spitalzentrum  
Centre hospitalier  
Biel-Bienne

