

RÉADAPTATION PULMONAIRE

Contenu	Interventions**	Patient/Famille	Questions suggérées§
L'importance du maintien du programme personnalisé d'exercices	1. Discuter avec le patient/famille de l'importance de maintenir sur une base régulière et à long terme son programme d'exercices en lui rappelant les conséquences d'un arrêt et les bienfaits de poursuivre. [2, 8]	<ul style="list-style-type: none"> Reconnait l'importance du maintien de son programme d'exercices à long terme. 	<ul style="list-style-type: none"> Est-ce important pour vous de maintenir à long terme votre programme d'exercices? Qu'est-ce qui peut arriver si vous arrêtez votre programme d'exercices? Quels seront les bienfaits si vous maintenez votre programme d'exercices?
	2. a. Identifier avec le patient/famille les bénéfices ressentis depuis qu'il a débuté son programme d'exercices. [1, 2] b. Identifier avec le patient/famille les facteurs qui pourraient faciliter ou bien limiter le maintien de son programme d'exercices. [1, 2] c. Identifie avec le patient/famille des solutions pour surmonter les barrières qui peuvent limiter le maintien de son programme d'exercices. [1, 2]	<ul style="list-style-type: none"> Énumère les bénéfices ressentis depuis qu'il a débuté son programme d'exercices. Énumérer les facteurs qui pourraient faciliter ou bien limiter le maintien de son programme d'exercices. Décrit des solutions pour surmonter les barrières au maintien de son programme d'exercices. Identifie/suggère des exercices/lieux alternatifs pour modifier sa routine quotidienne. 	<ul style="list-style-type: none"> Est-ce que vous avez retiré des bénéfices de votre programme d'exercices? Si oui, lesquels? Si non, pourquoi? Quels sont les facteurs qui vous aident à maintenir votre programme d'exercices? Y a-t-il des facteurs qui représentent des barrières à la poursuite de votre programme d'exercices? Si oui, lesquels? Connaissez-vous des moyens ou des individus qui peuvent vous aider à surmonter les barrières qui vous empêchent de maintenir votre programme d'exercices? Si oui, lesquels? Comment allez-vous maintenir votre programme d'exercices si vous avez une aggravation des symptômes de votre MPOC? par temps chaud, humide ou lorsqu'il fait froid, qu'il y a du vent? durant vos vacances? Comment allez-vous vous rendre au centre sportif ou de réadaptation pour suivre votre programme d'exercices? Qu'est-ce que vous allez faire pour traverser des périodes difficiles émotionnellement? Qu'est-ce que vous allez faire si vous perdez de l'intérêt à faire de l'exercice ou si vous êtes en vacances?
	3. a. Élaborer avec le patient/famille un plan de maintien de son programme d'exercices. [3, 5] b. Identifie le matériel requis pour le maintien de son programme d'exercice à la maison. [3, 5]	<ul style="list-style-type: none"> Décrit le plan de maintien de son programme d'exercices pour le prochain mois et pour l'année. Décrit le matériel qu'il devrait posséder à la maison pour effectuer ses exercices aérobics et de renforcement musculaire. 	<ul style="list-style-type: none"> Quel est votre plan pour continuer à faire votre programme d'exercices dans le prochain mois? dans l'année en cours? lors d'une aggravation des symptômes de votre maladie? Énumérez le matériel nécessaire pour faire vos exercices aérobics et de renforcement musculaire à la maison. De quel matériel disposez-vous déjà? Comment allez-vous vous procurer le reste du matériel?