

## 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"> <li>Reconnait l'importance du maintien de son programme d'exercices à long terme.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Est-ce important pour vous de maintenir à long terme votre programme d'exercices?</li> <li>Qu'est-ce qui peut arriver si vous arrêtez votre programme d'exercices?</li> <li>Quels seront les bienfaits si vous maintenez votre programme d'exercices?</li> </ul>
	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"> <li>Énumère les bénéfices ressentis depuis qu'il a débuté son programme d'exercices.</li> <li>Énumérer les facteurs qui pourraient faciliter ou bien limiter le maintien de son programme d'exercices.</li> <li>Décrit des solutions pour surmonter les barrières au maintien de son programme d'exercices.</li> <li>Identifie/suggère des exercices/lieux alternatifs pour modifier sa routine quotidienne.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Est-ce que vous avez retiré des bénéfices de votre programme d'exercices? Si oui, lesquels? Si non, pourquoi?</li> <li>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?</li> <li>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?</li> <li>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?</li> <li>Comment allez-vous vous rendre au centre sportif ou de réadaptation pour suivre votre programme d'exercices?</li> <li>Qu'est-ce que vous allez faire pour traverser des périodes difficiles émotionnellement?</li> <li>Qu'est-ce que vous allez faire si vous perdez de l'intérêt à faire de l'exercice ou si vous êtes en vacances?</li> </ul>
	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"> <li>Décrit le plan de maintien de son programme d'exercices pour le prochain mois et pour l'année.</li> <li>Décrit le matériel qu'il devrait posséder à la maison pour effectuer ses exercices aérobics et de renforcement musculaire.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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?</li> <li>Énumérez le matériel nécessaire pour faire vos exercices aérobics et de renforcement musculaire à la maison.</li> <li>De quel matériel disposez-vous déjà?</li> <li>Comment allez-vous vous procurer le reste du matériel?</li> </ul>