



Neuchâtel, le 21 septembre 2022

PROGRAMME « MIEUX VIVRE AVEC UNE BPCO » – DU 3 NOVEMBRE AU 8 DÉCEMBRE 2022

Madame, Monsieur,

Nous avons le plaisir de vous inviter à participer à notre programme « **Mieux vivre avec une BPCO** ». Celui-ci se décline en 6 ateliers de groupe et une séance individuelle, avec un suivi régulier par la suite (4 appels téléphoniques durant une année).

Les ateliers se dérouleront aux dates suivantes, dans nos locaux Rue Numa-Droz 187a, La Chaux-de-Fonds :

- **03.11.2022, 15h30-17h30**
Atelier n° 1 | Comprendre la BPCO : prévenir et gérer vos symptômes
- **10.11.2022, 10h00-12h00**
Atelier n° 2 | Bien prendre vos médicaments pour augmenter l'efficacité
- **17.11.2022, 10h00-12h00**
Atelier n° 3 | Maîtriser votre respiration et conserver votre énergie
- **24.11.2022, 10h00-12h00**
Atelier n° 4 | Bouger plus... Respirer mieux. Comment se motiver pour bouger régulièrement
- **01.12.2022, 13h00-15h00**
Atelier n° 5 | Gérer votre stress et votre anxiété
- **08.12.2022, 10h00-12h00**
Atelier n° 6 | Adopter et maintenir un style de vie sain et satisfaisant

Vous trouverez de plus amples informations sur chaque atelier dans le descriptif ci-joint. Vous pouvez également consulter notre site internet à la page www.lpne.ch/evenements.

Nous vous remercions de noter que l'inscription est obligatoire **jusqu'au 19 octobre** par e-mail auprès de info@lpne.ch ou par téléphone au 032 720 20 50.

En nous réjouissant de compter sur votre participation, nous vous prions d'agréer, Madame, Monsieur, nos salutations les meilleures.

Ligue pulmonaire neuchâteloise



PROGRAMME « MIEUX VIVRE AVEC UNE BPCO »

Inscription obligatoire jusqu'au 19 octobre 2022

La BPCO (Broncho-Pneumopathie Chronique Obstructive) est une maladie dont les premiers symptômes (toux, crachats ou essoufflement) peuvent paraître anodins et sont souvent banalisés. Elle peut affecter chaque aspect de votre vie quotidienne.

Les activités simples, comme vous promener et vous habiller, peuvent devenir très difficiles. Les exacerbations de la maladie, ou périodes d'aggravation des symptômes, sont les principales causes d'hospitalisation chez les personnes atteintes d'une BPCO et peuvent aussi réduire davantage votre qualité de vie.

Cependant, vous pouvez faire beaucoup pour prévenir et surmonter ces difficultés, et améliorer ainsi votre bien-être. C'est dans ce but que le programme « Mieux vivre avec une BPCO » a été développé.

Le programme est basé sur 6 ateliers de groupe et une séance individuelle, ainsi qu'un suivi régulier (4 appels téléphoniques durant une année). Il est fondé sur des expériences de vie de personnes malades. Son efficacité a été scientifiquement prouvée.

Modalités

- Être atteint d'une BPCO
- Participation à l'ensemble du programme (entretiens individuels et 6 ateliers collectifs)
- Inscription obligatoire jusqu'au 19 octobre 2022
- 8 patients maximum par atelier



Comment ce programme d'autogestion peut-il vous aider ?

Il vous permettra :

- D'utiliser au mieux vos capacités, qui sont souvent ignorées
- De reconnaître vos symptômes et savoir comment réagir lors de leur aggravation
- De développer un partenariat avec les professionnels de la santé qui vous entourent (médecins, pharmaciens, physiothérapeutes ou infirmières) afin de faciliter l'adoption de comportements (nutrition, activité physique, gestion du stress) pour mieux gérer votre BPCO au quotidien
- D'informer votre famille ou vos proches sur votre BPCO

Description des ateliers

Atelier n°1 – Comprendre la BPCO : prévenir et gérer vos symptômes

Lors de cet atelier animé par le Dr Clark, pneumologue, nous aborderons la BPCO, ses signes et ses symptômes. Nous verrons également quelles en sont les causes, les facteurs environnementaux qui peuvent aggraver vos symptômes et comment les éviter ou réduire votre exposition.

Atelier n°2 – Bien prendre vos médicaments pour augmenter l'efficacité

Apprendre à éviter ou réduire l'exposition aux facteurs qui peuvent aggraver vos symptômes respiratoires ne représente qu'un aspect de la prise en charge d'une BPCO. Un autre aspect tout aussi important inclut la prise de vos médicaments tels qu'ils ont été prescrits et selon la bonne technique. Nous verrons lors de cet atelier les effets bénéfiques attendus de chacun de vos médicaments, la dose que vous devez prendre et quand les prendre, ainsi que les précautions et les effets secondaires liés à chaque médicament.

Atelier n°3 – Maîtriser votre respiration et conserver votre énergie

Lorsque vous avez une BPCO, le simple fait de respirer peut devenir un effort. Et cette difficulté à respirer peut affecter tous les aspects de votre vie. Elle peut affecter votre organisme de telle façon qu'il s'épuise rapidement. Elle peut aussi affecter vos émotions en générant de la tension et de l'anxiété. Lors de cet atelier, nous verrons comment fonctionne la respiration, les positions du corps pour réduire l'essoufflement, des techniques de respiration et de toux et les principes de la conservation de son énergie.

Atelier n°4 – Bouger plus... Respirer mieux. Comment se motiver pour bouger régulièrement

Malgré un essoufflement marqué et continu, il est important pour la personne atteinte d'une BPCO ou de toute autre maladie respiratoire chronique de rester active, sans quoi, elle perd peu à peu de son autonomie et de sa qualité de vie en raison de l'intolérance à l'effort et de la fatigue qui s'installe. Lors de cet atelier, nous aborderons l'importance de l'activité physique, quand, où et comment faire de l'activité physique, ainsi que comment identifier ses limites et établir un programme personnalisé d'activité physique.

Atelier n°5 – Gérer votre stress et votre anxiété

Le stress fait partie de la vie et plus encore lorsque vous êtes atteint d'une maladie chronique comme la BPCO. Il est normal d'être anxieux(se) face aux changements que la BPCO amène dans votre vie, mais ce n'est pas une raison pour vous abandonner à des émotions négatives. Lors de cet atelier, nous identifierons les facteurs de stress dans votre vie et nous verrons comment détendre votre esprit et votre corps par l'acquisition de techniques de relaxation.

Atelier n°6 – Adopter et maintenir un style de vie sain et satisfaisant

Pensez-vous qu'il soit possible d'être atteint d'une BPCO et de vivre sainement ? C'est tout à fait possible, mais vous-même et votre famille devrez apporter des changements à votre style de vie. Certains de ces changements sont mineurs. D'autres, cependant, comme faire de l'activité physique régulièrement ou manger des aliments nutritifs, pourront prendre plus de temps avant de devenir des habitudes. Cependant, en conservant vos nouvelles habitudes de vie saine, vous aurez de meilleures chances de satisfaire vos besoins physiques, affectifs et sociaux. Lors de cet atelier, nous verrons comment bien se nourrir en lien avec votre BPCO, comment mieux dormir, comment choisir et planifier vos loisirs et l'importance d'arrêter de fumer.