



Essoufflement à l'effort ?  
Insuffisance respiratoire ?

**N'attendez plus pour  
vous sentir mieux !**

Fort d'une **expérience de plus de 20 ans**, **accrédité** par l'**agence régionale de santé ARS**, **Acti'Air** propose un programme de **réhabilitation respiratoire** destiné aux patients se plaignant d'un essoufflement à l'effort.

Vous vous posez des questions sur votre pathologie, vous ne sortez presque plus de chez vous et vous ne savez plus comment faire pour garder une activité physique régulière **ce stage est fait pour vous !**

Chacun de vous a une pathologie chronique différente : **BPCO, Asthme, Apnée du sommeil, Fibrose, Trouble ventilatoire, cancer...** Votre pathologie nécessite une prise en charge toute particulière.

**Limité** à des **groupes de 10 personnes**, le stage est personnalisé et adapté aux capacités de chacun.

Vous êtes **encadrés** par une **équipe multidisciplinaire** : médecins, infirmière, psychologue, kinésithérapeutes, et professeur de Yoga et secrétaires.

Les activités sont variées alliant **réentraînement cardio respiratoire, renforcement musculaire, yoga, diététique, éducation thérapeutique, relaxation**. La bonne humeur et l'esprit d'équipe restent de mise.

**N.B** : Un programme parallèle pour les personnes en attente de chirurgie est également proposé

### Avant votre stage

- Vous avez rencontré votre pneumologue et avez décidé de participer au programme Acti'Air.
- Le secrétariat prend contact avec vous pour confirmer votre inscription et vous indiquer les dates auxquelles le stage doit se dérouler. Il fixe également les deux rendez-vous obligatoires avant le stage (une épreuve d'effort avec le médecin et un entretien avec l'infirmière du centre.)
- Pour créer votre dossier administratif **COMPLET**, nous avons besoin de : votre photo d'identité, votre photocopie de carte d'identité, mutuelle, attestation de sécurité sociale et surtout de votre mode de transport pour le stage.

### Pendant votre stage

- 2 formats de stage sont proposés : 8 semaines 1 jour/ 2 ou 4 semaines tous les jours. Dans les 2 cas un total de 20 séances. Le choix entre 8 ou 4 semaines dépendant en premier lieu de la prescription du pneumologue.
- Nous vous accueillons à 8h30 pour attester de votre présence et valider votre repas du jour.
- Les kinésithérapeutes prennent le relais par la suite
- 3 à 4 activités thérapeutiques vont s'enchaîner sur la journée, un planning vous est donné en début de stage.
- La journée se termine à 15h15

### A la fin du stage continuez vos efforts pour pouvoir en garder le bénéfice !

La réhabilitation respiratoire reste à ce jour le moyen  
**le plus naturel et efficace d'améliorer** l'essoufflement et la  
**qualité de vie** des patients insuffisants respiratoires chroniques.



**Venez participer  
pour vous  
sentir mieux !**

