

# RESPIREZ mieux et gardez LA FORCE

avec notre programme virtuel de réadaptation pulmonaire!

**Qu'est-ce que la réadaptation pulmonaire virtuelle?**

Tout comme la réadaptation pulmonaire en personne, notre programme virtuel offre une éducation, des exercices et des ressources qui aident à augmenter votre confiance en vous et à réduire vos symptômes. De plus, vous pouvez y participer en ligne, dans le confort de votre maison!

**À qui ce programme est-il destiné?**

Si vous avez reçu un diagnostic de MPOC, d'asthme, de bronchiectasie, de fibrose kystique, de fibrose pulmonaire, de sarcoïdose ou d'autre maladie pulmonaire interstitielle, ce programme peut vous aider à continuer à faire les choses que vous aimez avec ceux que vous aimez.

**Qu'est-ce qui est inclus dans le programme?**

Le programme comporte :

- Dix modules que vous pouvez suivre à votre rythme
- Auto-évaluation et réévaluation
- Un programme d'exercices
- Un groupe de soutien mensuel en ligne

**Qu'en est-il si je suis en attente d'une place dans un programme de réadaptation pulmonaire en personne?**

Pas de problème! Vous pouvez suivre notre programme en attendant. Vous pouvez également utiliser notre programme pour rester actif(-ve) tout au long de la semaine pendant que vous suivez un programme en personne.

**Et si j'ai déjà suivi un programme de réadaptation pulmonaire en personne?**

Il est important que les compétences et les pratiques de la réadaptation pulmonaire deviennent des habitudes de vie. Même si vous avez déjà participé à un programme de réadaptation pulmonaire, vous pouvez utiliser notre programme virtuel pour maintenir votre santé à long terme.

*Si vous avez d'autres questions, veuillez communiquer avec nous par courriel : [breathe@lung.ca](mailto:breathe@lung.ca)*

**Inscrivez-vous**  
**[www.poumon.ca](http://www.poumon.ca)**



Association pulmonaire du Canada  
**RESPIREZ**