

ESTU'AIR 44



N°51

1^{er} trimestre 2014



Bulletin de l'Association « Atlantique Insuffisance Respiratoire »

Adresse postale : AIR 44 36 rue Blanchet 44400 Rezé

Site internet: <http://www.air44.fr>

L'association a changé de nom, elle s'appelle désormais

« Atlantique Insuffisance Respiratoire », son acronyme reste « AIR 44 ».

Cela a été voté lors de la dernière assemblée générale extraordinaire du 15 décembre dernier, et est entré en vigueur à partir du 1^{er} janvier 2014.

A défaut de pouvoir s'offrir une nouvelle jeunesse, elle s'offre un nouveau nom.

Les activités

Les activités			
Marche promenade	Marche nordique	Gymnastique	Gymnastique en piscine
Tous les lundis à 15h00 le long de la Sèvre en partant de la place Pirmil (tramway ligne 2 et 3)	Le mardi matin, pour les initiés, qui se retrouvent pour marcher ensemble avec leurs bâtons sur un site de Vertou ou de St Sébastien sur Loire	Chaque jeudi (sauf vacances scolaires) dans une salle du Centre des Naudières, à Rezé, de 14h15 à 15h15, séances animées par une kinésithérapeute formée à l'encadrement des insuffisants respiratoires	Une fois par mois (en général le premier vendredi du mois de 14h00 à 15h00) au Centre Attitude de la Chapelle sur Erdre, séances encadrées par une kinésithérapeute.

AIR 44 est affiliée à la FFAAIR

Agenda 2014	St Jacques pratique la réhabilitation respiratoire, et ce n'est pas un miracle
<ol style="list-style-type: none"> 1. 12 février; réunion des adhérents à 14h, salle d'Aliséo, Orvault. 2. Dimanche 6 avril: AG à 11h00 suivie d'un repas, Salons de la Louée, Haute Goulaine 3. 18 juin: réunion des adhérents à 14h, salle d'Aliséo, Orvault. 4. 6 septembre; forum des associations, halle de la Trocardière, Rezé 5. 17 septembre; réunion des adhérents à 14h, salle d'Aliséo, Orvault. 6. 19 novembre: journée mondiale contre la BPCO. 7. Dimanche 16 décembre: Repas de fin d'année, Salons de la Louée, Haute Goulaine. 	<p>Dans le cadre de son programme de réhabilitation respiratoire, le service MPR locomotrice et respiratoire de l'hôpital Saint Jacques (CHU de Nantes) a ouvert, début juillet 2013, un hôpital de jour.</p> <p>Les patients en difficultés respiratoires et ayant déjà suivi la phase complète de réhabilitation sont invités à effectuer une mise à niveau après un séjour, plus ou moins long, à leur domicile. Quatre personnes peuvent participer aux différentes séances, une pièce leur est exclusivement réservée. Le programme se déroule sur une durée de quatre semaines, à raison de trois journées par semaine et se décompose en différents thèmes répartis au long de la journée.</p> <p>Maintenant que le cadre est tracé, et les acteurs en place, le match entre les « résidents » et les « journaliers » va pouvoir commencer.</p> <p style="text-align: center;"><u>Le programme</u></p> <p>Tout d'abord, chacun dans ses vestiaires (chambre), dès 9h00 prise des constantes (tension-pouls-saturation-température). Avant les activités physiques et un auto-drainage respiratoire, un petit dopage à l' EPO (équipement pour oxygénothérapie), autrement dit, fourniture d'une bouteille d'oxygène.</p> <p>Certains ayant été recalés feront de l'électro-stimulation en salle de kiné, les autres se rendent en salle de gymnastique et s'installent sur les vélos. C'est une course avec handicap car la durée est définie par le médecin et la prof d'APA (Activités Physiques Adaptées). Et c'est parti pour 10 à 35 minutes voire 40 mn pour les plus forts.</p> <p>Après cette course effrénée, un repos bien mérité s'impose. Pause, avant d'attaquer une séance de gymnastique douce ou plus renforcée en fonction de chacun. Ces dernières se déroulent sur un petit fond musical si le groupe en est d'accord. La gym renforcée a été baptisée, par les participants, « gym tonic » car située juste avant le repas, elle sert d'apéritif. Et après 30mn, repos et installation dans la salle à manger en groupe, si possible. Le match entre les deux groupes entre dans la trêve des confiseurs. Bonne ambiance !</p> <p>L'après-midi débute par des activités physiques adaptées en salle de sports, en petit groupe. Billard, fléchettes, boules, jeu de quilles scandinaves et autres. Le match reprend. Certains jours, en fonction du temps, tout le monde se retrouve à l'extérieur pour une petite marche dans l'enceinte de l'hôpital.</p> <p>Le groupe enchaîne par une séance de renforcement musculaire suivie du module de relaxation, ou inversement. Ne croyez pas que la relaxation soit une activité de tout repos car il arrive que certains se fêlent une côte pendant un étirement. (sic)</p> <p>Fin des activités physiques, les kinés ont donné le maximum, nous aussi. Repos avant le retour à la maison pour les journaliers. Les résidents retournent dans leur chambre après un au revoir amical. Personne ne se soucie du résultat du match.</p> <p>Durant le séjour sont ajoutés des ateliers d'Aide Thérapeutique du Patient (ATP) sur des thèmes choisis par le corps médical (exemple ; l'utilisation des spray- la nutrition- la mobilité – l'évolution de la maladie.....).</p> <p>Un bilan complet est effectué à la fin du séjour.</p> <p>J'ai pu participer à ces séances et je suis très satisfait. Cette méthode d'approche de la maladie permet de rompre l'isolement du malade par des contacts différents d'une hospitalisation lourde.</p> <p>SP</p>
<p style="text-align: center;"><i>Le saviez- vous ?</i></p> <p>Des études anglo-saxonnes montrent que la lecture a un réel effet sur l'angoisse et la dépression. On appelle cette méthode la bibliothérapie. Bonne lecture donc !</p>	