

L'Association Pulmonaire du Québec (L'APQ) est le seul organisme à but non lucratif à promouvoir la santé respiratoire et à combattre les maladies pulmonaires par la prévention, l'éducation et les services directs aux personnes atteintes de maladies respiratoires ainsi que leurs proches. L'APQ fait également la lutte aux facteurs environnementaux qui peuvent présenter des risques pour la santé respiratoire.

 L'ASSOCIATION PULMONAIRE^{MD}
Québec



Faire partie d'un groupe d'entraide, c'est vous aider à améliorer votre qualité de vie!



Pour connaître les groupes d'entraide de votre région et savoir comment s'y impliquer, communiquez avec l'Association pulmonaire du Québec ou visitez notre site internet.



www.pq.poumon.ca

Aidez-nous à vous aider!

Contactez-nous au 1 888 POUMON9
(1 888 768-6669) Poste 230
ou à l'adresse info@pq.poumon.ca
Visitez notre site Web au pq.poumon.ca
Suivez-nous sur Facebook et Twitter
L'Association pulmonaire du Québec

 L'ASSOCIATION PULMONAIRE^{MD}
Québec

 L'ASSOCIATION PULMONAIRE^{MD}
Québec

**Groupe
d'entraide**



www.pq.poumon.ca



PROGRAMME DES GROUPES D'ENTRAIDE

L'annonce du diagnostic d'une maladie respiratoire chronique apporte parfois **un lot de changements** qu'il faut **apprendre à conjuguer au quotidien**.

La maladie peut affecter la qualité de vie à différents niveaux **tant physiquement que psychologiquement et socialement**. L'acceptation de cette nouvelle réalité est bien souvent synonyme de **bouleversements** et peut entraîner de **l'insécurité, de la sédentarité ainsi que de l'isolement**.

Depuis 2002, l'Association pulmonaire du Québec a mis en place un programme de groupes d'entraide **pour des personnes qui souffrent de maladies respiratoires** (MPOC - bronchite chronique et emphysème, apnée du sommeil, cancer pulmonaire, fibrose pulmonaire idiopathique, sarcoïdose, asthme, etc.) **et leurs proches aidants** afin de leur permettre **d'échanger et de s'entraider**. Certains de ces groupes se concentrent sur une seule maladie (ex.: apnée du sommeil, sarcoïdose) tandis que d'autres consolident plusieurs problématiques.

Un groupe d'entraide offre une **possibilité de prendre en charge sa maladie en participant socialement** et en s'impliquant de façon **à favoriser un sentiment d'appartenance plus élevé**.

C'est sous la forme de conférences, à raison d'une fois par mois, que se réunissent les membres des divers groupes d'entraide à travers la province.

Contribuez directement au financement du programme des groupes d'entraide en devenant **«membre groupe d'entraide»** de l'Association pulmonaire **au coût de 10 \$ par année**.

UN GROUPE D'ENTRAIDE, C'EST L'OCCASION...

- D'échanger entre des personnes vivant les mêmes problématiques de santé, briser l'isolement et élargir son réseau social;
- D'échanger et de trouver des réponses à vos questionnements concernant les maladies respiratoires;
- De côtoyer plusieurs professionnels qui aborderont différentes thématiques reliées à la santé respiratoire;
- D'obtenir des renseignements sur les divers programmes et services offerts par l'Association pulmonaire du Québec, le réseau de la santé et les organisations communautaires;
- D'assister à des conférences sur une variété de sujets concernant les maladies pulmonaires;



«Je participe aux conférences, car chacune m'apprend quelque chose et parce que j'apprécie la période consacrée aux échanges. Unis par le souci commun d'avoir la meilleure qualité de vie possible malgré les contraintes de la maladie, les participants partagent leurs vécus, leurs préoccupations, s'échangent de l'information, tissent des liens et c'est toujours bénéfique.»

Francine Roy.

«Je suis reconnaissante envers l'APQ pour tous les supports mis en place, via les groupes d'entraide. Cela nourrit mon besoin d'apprendre à gérer ma situation et mon stress graduellement.»

Anonyme.

«Le groupe d'entraide est un groupe d'appartenance, qui permet de socialiser avec des gens qui non seulement, comprennent la maladie pulmonaire mais aussi, vivent quotidiennement avec celle-ci. Cela permet ainsi d'obtenir et d'échanger de l'information, partager des expériences, démystifier les médicaments et les sujets tabous. Tout cela nous évite l'isolement social.»

Francine Ranger.

«Ce que j'apprécie du groupe d'entraide, c'est de pouvoir échanger avec d'autres participants qui vivent la même situation que moi dans un climat de franche camaraderie. Le volet-conférence est aussi une activité qui me plaît. Cela me permet de connaître les dernières nouveautés et d'en apprendre toujours un peu plus sur l'apnée du sommeil.»

Fabienne Lambert.

«Les rencontres donnent des réponses à des questions auxquelles nous n'avions pas pensé et qui nous sont très utiles par la suite. L'échange et le partage avec des gens qui souffrent de la même maladie, nous sort de l'isolement, nous aides à vivre avec notre réalité et par le fait même, humanise le tout. Plus nous serons nombreux aux différentes activités, plus il y aura de groupes d'entraide, et ainsi nous pourrions sensibiliser les acteurs du système de santé à notre maladie (FPI et MPOC).»

Michel Garneau.