

AnnexeET.12. Séance 11 Entretien individuel

Thème directeur «**Faire le point**»

- Comment vous sentez-vous? Comment avez-vous vécu ces premières séances de réentraînement à l'effort?

- . • Par rapport au groupe
- . • Par rapport à vous-même avant le réentraînement
- . • Par rapport à votre maladie

- Aborder les problèmes personnels individuellement?

Proposé au patient d'élaborer un programme de réentraînement à l'effort à domicile : Etes-vous prêt à commencer votre programme d'exercices? Souvenez-vous que l'exercice vous permettra

- D'augmenter le volume et la force de vos muscles,
- D'améliorer votre tolérance à l'effort,
- D'augmenter votre niveau d'énergie,
- De réduire votre essoufflement,
- D'améliorer la qualité de vie.