



Inscrivez-vous dès maintenant sur
www.getphy.com/ipf-and-me

Financé par : Boehringer Ingelheim

Soutenu par :

« FPI & Moi » est un programme en ligne d'activité physique adaptée (APA). Il a été créé spécialement pour les patients atteints de Fibrose Pulmonaire Idiopathique (FPI), en s'adaptant à leurs capacités physiques et à leurs préférences afin qu'ils puissent le réaliser de façon autonome en ligne.

Le programme a été conçu et validé par des professionnels qualifiés (licenciés et diplômés en Sciences de l'activité physique et du sport) de l'association Siel Bleu, qui ont une expérience préalable dans l'application et la conception de programmes d'exercices pour des patients atteints de FPI. Cette expérience a été initiée en 2017 avec le financement de Boehringer Ingelheim Espagne et a donné lieu à une [étude publiée](#), réalisée en collaboration avec l'unité de pneumologie de l'hôpital universitaire de Bellvitge à Barcelone et montrant une meilleure qualité de vie pour les patients participants.



Concrètement comment ça marche ?

Lors de sa première connexion, le patient réalise un test physique qui lui permet de connaître son niveau parmi les 4 existants puis il répond à un questionnaire. Grâce à ses réponses, il lui est proposé un programme contenant des séances adaptées à son niveau et à son profil.

Quelle est la durée du programme ?

Le programme d'activité physique dure 18 semaines et est conçu par blocs de 6 semaines. Chaque semaine une ou deux séances sont proposées. A l'issue de chaque bloc, le patient passe de nouveau un test physique en vue de mettre à jour son niveau et de réadapter si besoin son programme.

Quel type d'exercices et de contenus ?

Ce sont principalement des séances se concentrant sur un travail d'endurance, de force et de souplesse, progressif et contrôlé. Il sera inclus aussi un travail de respiration et de relaxation, toujours adapté au profil physique ainsi qu'à la FPI.

Le programme est-il gratuit ?

Oui, il est complètement gratuit pour le patient car financé par Boehringer Ingelheim. Vous pouvez encourager vos patients à s'inscrire dès maintenant en suivant le lien ci-dessous.

Les premiers inscrits bénéficieront d'un coaching téléphonique gratuit avec un de nos spécialistes en Activité Physique Adaptée afin de les conseiller et de les accompagner pendant votre programme « FPI & Moi ».

[LIEN VERS LA PAGE D'ACCUEIL DU PROGRAMME](#)

Si vous avez la moindre question vous pouvez nous contacter par email : getphy@sielbleu.org