

Guide d'enseignement

Mieux vivre avec ma maladie **PULMONAIRE** obstructive chronique (MPOC)



Comprendre votre maladie

Qu'est-ce que la MPOC

Il s'agit d'une maladie des poumons. Elle peut rendre la respiration plus difficile avec le temps.

La MPOC comprend deux maladies :

Bronchite chronique	Emphysème
• Les bronches sont inflammées. • Il y a plus de sécrétions. • La toux est présente presque tous les jours.	• Des petits sacs d'air dans les poumons sont abîmés. • L'air reste coincé dans les alvéoles. • Il devient difficile d'expirer. • Avec le temps, l'essoufflement augmente.

Quelles sont les causes de la MPOC

La cause principale de la maladie pulmonaire obstructive chronique est le tabac.

Autres causes possibles :

- Fumée secondaire.
- Pollution de l'air.
- Maladies génétiques (ex : déficit en alpha-1 antitrypsine).
- Infections pulmonaires répétées .



Signes et symptômes fréquents

- Essoufflement.
- Infections respiratoires fréquentes.
- Toux.
- Sécrétions.
- Fatigue.
- Manque d'énergie.
- Difficulté à faire les activités de la vie quotidienne.
- Perte de poids.



Médicaments et vaccination

Connaître vos médicaments

Vos médicaments aident vos poumons à mieux fonctionner.

Il est important de :

- Prendre vos médicaments tels que prescrit.
- Bien utiliser vos inhalateurs (pompes) selon la technique enseignée.
- Demander de l'aide pour vérifier votre technique au besoin.

Votre pharmacien ou votre infirmière peut vous aider.



Vaccination

Les personnes ayant une MPOC :

- Sont plus à risque de contracter des infections.
- Peuvent développer des symptômes plus sévères.

La vaccination aide à protéger vos poumons. Parlez-en à votre médecin, à votre pharmacien ou à votre infirmière.



Style de vie sain

Abandon du tabagisme

Arrêter de fumer peut :

- Diminuer l'essoufflement.
- Réduire la toux.
- Ralentir l'aggravation de la maladie.

Un professionnel de la santé peut vous aider (ex. : médecin, infirmière, inhalothérapeute ou pharmacien).



Mode de vie actif et alimentation équilibrée

Être actif

- Parlez-en d'abord à un professionnel de la santé.
- Bougez selon vos capacités.

Essayez de bouger un peu chaque jour (ex. : marche ou vélo tranquille).

Alimentation

- Mangez de façon équilibrée.
- Essayez de garder un poids santé.

Suivez le Guide alimentaire canadien.

Gestion du stress, de l'anxiété et de l'essoufflement

Respiration pour se calmer

- Inspirez lentement par le nez.
- Expirez par la bouche avec les lèvres pincées.
- Allez à votre rythme.
- Prenez une pause si vous vous sentez étourdi.

Briser le cycle anxiété-essoufflement

- Faites une chose à la fois.
- Planifiez vos activités.
- Accordez-vous le droit de faire des erreurs.
- Prenez des pauses.
- Faites des activités que vous aimez.
- Faites de la visualisation.

Techniques pour maîtriser votre respiration et votre toux

Technique des lèvres pincées	Technique d'expiration par petits coups	Technique de toux contrôlée
• Inspirez lentement par le nez. • Expirez lentement par la bouche avec les lèvres pincées .	• Prendre une position confortable. • Penchez la tête légèrement vers l'avant et placez vos deux pieds fermement au sol. • Inspirer par le nez. • Tousser deux fois la bouche légèrement entrouverte et cracher les sécrétions dans un mouchoir. • Prenez une pause et répétez une à deux fois si le premier essai n'a pas fonctionné et lavez vos mains.	• Asseyez-vous confortablement. • Inspirez par le nez. • Toussez doucement. • Crachez dans un mouchoir. • Lavez vos mains.

Conservation de votre énergie

- Planifiez votre journée selon vos capacités.
- Prenez des pauses.
- Utilisez la technique des lèvres pincées lors des efforts.
- Organisez votre environnement pour réduire l'essoufflement.

Techniques pour maîtriser votre respiration et votre toux

Soyez vigilant aux signaux d'alerte de la MPOC

- Plus d'essoufflement qu'à l'habitude.
- Moins d'énergie ou besoin d'aide pour faire les activités quotidiennes.
- Utilisation plus fréquente de l'inhalateur de secours et/ou médicaments qui n'aident pas.
- Les chevilles sont plus enflées qu'à l'habitude.
- Diminution de l'appétit.
- Plus de toux qu'à l'habitude.
- Changement au niveau du mucus (changement de couleur, de consistance ou dans la quantité).
- Impression d'avoir un « rhume de poitrine ».
- Avoir du mal à dormir et des réveils fréquents causés par les symptômes.
- Se sentir plus faible qu'à l'habitude ou faire une chute.

En présence de signaux d'alerte

- Continuez à prendre votre médication quotidienne.
- Utilisez, si c'est le cas, votre oxygène comme prescrit.
- Utilisez votre inhalateur de secours à action rapide comme prescrit.
- Surveillez votre état et votre essoufflement.
- Faites la respiration des lèvres pincées.
- Évitez la fumée secondaire, les aérosols de cigarette électronique et d'autres irritants inhalés.
- Consultez votre pharmacien pour obtenir la médication de votre plan d'action si 2 jours après le début de la prise de la médication de secours, vous êtes toujours plus essoufflé qu'à l'habitude ou si vos sécrétions ont changé (colorées, plus épaisses et en plus grande quantité).
- Prenez du repos.

Si vous avez 2 des 3 signaux d'alerte : essoufflement, toux et changement dans votre mucus ou si vos symptômes d'alerte ne s'améliorent pas, appeler immédiatement un professionnel de la santé (ex. : médecin de famille, infirmière praticienne de première ligne, le guichet d'accès à la première ligne (IPS), option 3, Info-Santé (811 options 2), pharmacie communautaire, intervenant pivot, inhalothérapeute, etc.).

Symptômes qui menacent votre sécurité

- Très essoufflé, même au repos.
- Incapacité à dormir à cause de la respiration difficile.
- Confusion ou somnolence.
- Cracher du sang.
- Douleurs au thorax.
- Difficulté à faire ses activités à cause de la respiration difficile.
- Fièvre ou frissons/tremblements.

En présence de symptômes qui menacent votre sécurité

En présence de symptômes menaçant votre santé, appelez immédiatement un professionnel de la santé (ex. : médecin de famille, IPS, le guichet d'accès à la première ligne [GAP], Info-Santé [811], service d'urgence [911] ou allez à l'urgence).

Conseils généraux

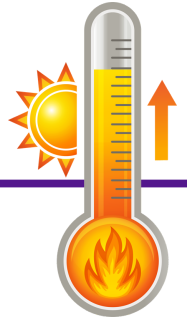
Se protéger lors de températures extrêmes

Adaptez vos activités aux conditions météorologiques et n'hésitez pas à demander l'aide d'un proche lors de périodes de grande chaleur ou de grand froid.

En période de grande chaleur

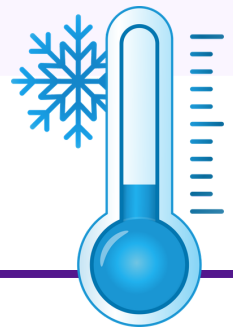
Actions importantes

- **Restez au frais** : allez dans un endroit climatisé (maison, centre commercial, bibliothèque).
- **Évitez les efforts physiques importants** : bougez le matin ou en soirée.
- **Portez des vêtements légers et clairs.**
- **Surveillez vos signaux d'alerte et vos symptômes qui menacent la sécurité** : si vos symptômes ne s'améliorent pas, appelez un professionnel de la santé (ex : médecin de famille, IPS, le guichet d'accès à la première ligne [GAP option 3], Info-Santé [811 option 2], pharmacie communautaire, intervenant pivot, clinique spécialisée, etc.).



L'air chaud et humide peut augmenter l'essoufflement

- Évitez : L'humidité élevée et les pics de pollution.
- Utilisez vos techniques respiratoires (lèvres pincées) si nécessaire.
- Buvez des liquides régulièrement (sauf restriction) eau ou boissons permises.



En période de grand froid

Actions importantes

- **Restez au chaud** : Portez plusieurs couches de vêtements et couvrez le nez et la bouche à l'extérieur.
- **Limitez les sorties quand il fait très froid.**
- **Évitez les efforts physiques intenses dehors.**
- **Gardez votre maison bien chauffée.**
- **Continuez vos médicaments comme prescrits.**

L'air froid peut irriter les bronches; couvrez votre bouche avec un foulard pour réchauffer l'air inspiré et évitez les sorties prolongées.

Conseils généraux

Prévention des infections

Les infections (rhume, grippe, COVID-19, pneumonie, etc.) peuvent aggraver votre maladie et entraîner des complications.

Ce que je fais pour me protéger

Je me lave les mains souvent avec de l'eau et du savon :

- Avant de manger.
- Après être allé aux toilettes.
- Après m'être mouché ou avoir toussé.
- Si je n'ai pas accès à de l'eau, j'utilise une solution hydroalcoolique (ex. Purell^{MD}).
- J'évite les contacts avec les personnes malades.
- Je porte un masque si je suis malade ou dans les endroits à risque (ex. garderie, hôpitaux, résidences pour aînés, etc.).
- Je tousse ou j'éternue dans mon coude.
- Je garde mes vaccins à jour (ex. : grippe, COVID-19, pneumonie) et j'en parle avec mon professionnel de la santé au besoin.

Chez moi :

- J'ouvre les fenêtres chaque jour, si possible .
- Je nettoie souvent les surfaces que je touche (ex. : poignées de porte, comptoirs) .
- Je ne partage pas mes objets personnels (ex. : verres, ustensiles, serviettes).



Outils pour faire le suivi quotidien de votre maladie pulmonaire obstructive chronique

Semaine du : _____ **au :** _____

Je téléphone immédiatement à _____ (nom et numéro de téléphone), je vais à l'urgence ou je contacte le 911 si je présente des symptômes qui menacent ma sécurité et j'applique les interventions requises.

Je téléphone à un professionnel de la santé dans les meilleurs délais (ex. : médecin de famille, IPS, guichet d'accès à la première ligne [GAP option 3], Info-Santé [811 option 2], pharmacien, intervenant pivot ou clinique d'insuffisance cardiaque (si connu)) si je réponds oui à la présence d'un des signaux d'alerte suivants et j'applique les interventions requises.

Mes professionnels de la santé sont :

Nom / endroit : _____

Numéro de téléphone : _____

Nom / endroit : _____

Numéro de téléphone : _____

	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Mon activité physique							

Outils pour faire le suivi quotidien de votre maladie pulmonaire obstructive chronique

Surveillances quotidiennes des signaux d'alerte

Encerclez « Oui » ou « Non » selon la présence des signaux d'alerte observés.

	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Plus d'essoufflement qu'à l'habitude	Oui Non	Oui Non	Oui Non	Oui Non	Oui Non	Oui Non	Oui Non
Plus de toux qu'à l'habitude	Oui Non	Oui Non	Oui Non	Oui Non	Oui Non	Oui Non	Oui Non
Changement au niveau du mucus (changement de couleur, de consistance ou dans la quantité)	Oui Non	Oui Non	Oui Non	Oui Non	Oui Non	Oui Non	Oui Non
Moins d'énergie ou besoin d'aide pour faire les activités quotidiennes	Oui Non	Oui Non	Oui Non	Oui Non	Oui Non	Oui Non	Oui Non
Utilisation plus fréquente de l'inhalateur de secours et/ou médicaments qui n'aident pas	Oui Non	Oui Non	Oui Non	Oui Non	Oui Non	Oui Non	Oui Non
Impression d'avoir un « rhume de poitrine »	Oui Non	Oui Non	Oui Non	Oui Non	Oui Non	Oui Non	Oui Non
Chevilles plus enflées qu'à l'habitude	Oui Non	Oui Non	Oui Non	Oui Non	Oui Non	Oui Non	Oui Non
Avoir du mal à dormir et réveils fréquents en raison des symptômes	Oui Non	Oui Non	Oui Non	Oui Non	Oui Non	Oui Non	Oui Non
Diminution de l'appétit	Oui Non	Oui Non	Oui Non	Oui Non	Oui Non	Oui Non	Oui Non
Se sentir plus faible qu'à l'habitude ou faire une chute	Oui Non	Oui Non	Oui Non	Oui Non	Oui Non	Oui Non	Oui Non

Informations générales

Prendre rendez-vous pour vos prises de sang, dépistage ou vaccination

Vous pouvez prendre directement votre rendez-vous à partir du site Web de Clic Santé : <https://portal3.clicsante.ca/>.

Si vous avez besoin d'assistance pour prendre un rendez-vous via Clic Santé, contactez Services Québec : **1 877-644-4545** (sans frais).



Soutien psychosocial

Vous vivez des difficultés personnelles, familiales ou autres?
Sachez que vous pouvez obtenir du soutien en composant **le 811, option 1**.



Si vous souhaitez en savoir plus sur la MPOC

- **Association pulmonaire du Québec :**
<https://poumonquebec.ca/>.
- **Ligne J'ARRÊTE pour la cessation tabagique :**
1-866-527-7383
- **Ligne téléphonique d'assistance sur les maladies pulmonaires :**
1-888-768-6669, poste 232

