

DEMANDEZ À L'ÉDUCATEUR ACTIONNAIR^{MD}

Je sais que j'aurai toujours la MPOC. Que puis-je faire pour la gérer?

La MPOC est une maladie chronique, c'est-à-dire qu'elle ne se guérit pas. Il existe toutefois plusieurs façons de la gérer, qui vous permettront de continuer vos activités. Pour demeurer en santé, il faut comprendre votre maladie et apprendre à la gérer.

Voici ce que vous pouvez faire :

- arrêter de fumer (c'est le plus important)
- faire régulièrement de l'exercice
- manger sainement
- vous faire vacciner contre la grippe à chaque automne
- vous faire vacciner contre la pneumonie
- vous laver souvent les mains
- prendre adéquatement vos médicaments
- apprendre à vivre avec la MPOC
- suivre votre plan d'action.

1. Arrêter de fumer

Il n'est jamais trop tard pour cesser de fumer. Ce geste ne réparera pas les dommages déjà causés à vos poumons, mais il pourrait en prévenir d'autres. Arrêter de fumer est difficile, mais c'est la meilleure chose que vous puissiez faire pour vous sentir mieux.





2. Faire régulièrement de l'exercice

Il est important de faire régulièrement de l'exercice. Des muscles en forme nécessitent moins d'oxygène pour fonctionner. Cela signifie que vous n'avez pas besoin de respirer autant d'air pour fournir le même effort. Vous avez plus de force et vous pouvez faire plus de choses avant d'être fatigué-e. Il existe des programmes spéciaux pour les personnes atteintes de MPOC. Ces programmes de réadaptation pulmonaire sont fournis par des professionnels de la santé qui peuvent vous aider à trouver le type d'exercice qui vous convient. (Pour plus d'information, consultez le feuillet « Réadaptation pulmonaire » de l'Association pulmonaire.) Communiquez avec votre Association pulmonaire provinciale pour trouver un programme de réadaptation pulmonaire dans votre région.

3. Manger sainement

En mangeant sainement, vous aurez plus d'énergie pour bien respirer et pour faire ce que vous voulez. Une saine alimentation vous aidera à maintenir votre poids, à vous sentir bien et à réduire votre risque de problèmes de santé graves comme le diabète et l'accident cérébrovasculaire.

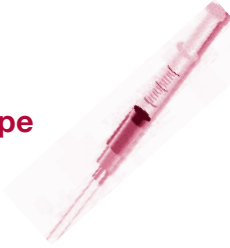
Conseils pour manger sainement

- Choisissez des aliments variés, en particulier des fruits, des légumes et des grains entiers.
- Évitez les aliments gras et la malbouffe.
- Limitez votre consommation de sel, d'alcool et de caféine.

Pour plus d'information sur la saine alimentation, consultez le Guide alimentaire canadien de Santé Canada, à http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index_f.html; ou commandez votre exemplaire au 1-800-O-Canada. Si vous avez des questions plus précises au sujet de votre alimentation, consultez un-e diététiste.

4. Vous faire vacciner contre la grippe

Pour vous aider à demeurer en santé, demandez le vaccin antigrippal à votre médecin ou professionnel de la santé. Vous devriez le recevoir chaque année, à l'automne. Les personnes allergiques aux œufs ne devraient toutefois pas se faire vacciner contre la grippe.



5. Vous faire vacciner contre la pneumonie

Une autre façon de demeurer en santé est de se faire vacciner contre la pneumonie. Ce vaccin n'est pas administré chaque année, mais certaines personnes pourraient en avoir besoin à tous les cinq ou dix ans. Parlez-en à votre médecin ou professionnel de la santé.

6. Vous laver souvent les mains

Un lavage adéquat des mains peut réduire vos chances d'attraper le rhume ou la grippe. Lavez-vous toujours les mains avant de manger ou de préparer un repas, et après être allé à la toilette.



7. Prendre adéquatement vos médicaments

Si votre médicament contre la MPOC ne se rend pas jusqu'à vos poumons, il ne peut pas agir efficacement. C'est pourquoi il est important de suivre les consignes de votre médecin, pour prendre vos médicaments. Demandez à votre éducateur dans le domaine respiratoire ou à un professionnel de la santé de vérifier comment vous utilisez votre distributeur, pour que le médicament se rende jusqu'à vos poumons.

8. Apprendre à vivre avec la MPOC

La MPOC affecte presque tout ce que vous faites. Il pourrait être difficile de pratiquer certaines de vos activités préférées, ou vous pourriez vous fatiguer plus rapidement. En apprenant à gérer la MPOC, vous pourrez continuer de faire ce qui vous plaît. Vous apprendrez à aller à votre rythme. Demandez à votre médecin ou à votre éducateur dans le domaine respiratoire de vous expliquer comment gérer votre MPOC.



9. Suivre votre plan d'action

Un plan d'action est une liste de directives écrites de votre médecin. Il décrit les médicaments que vous devriez prendre au quotidien lorsque vous vous sentez bien, et comment en augmenter le dosage si vos problèmes respiratoires s'aggravent. Un plan d'action peut vous aider à réagir à un problème avant qu'il ne s'aggrave.

N'oubliez pas : demeurez en santé et suivez votre plan d'action.

Que puis-je faire pour gérer les poussées de MPOC?

Qu'est-ce qu'une poussée?

Une poussée est une aggravation de vos symptômes de MPOC. Vous pourriez avoir un ou plusieurs des symptômes suivants pendant 48 heures ou plus :

- plus d'essoufflement qu'à l'habitude
- plus de toux
- plus de sécrétions qu'à l'habitude
- changement de couleur des sécrétions.

Quelles en sont les causes?

Une poussée peut être déclenchée par :

- des infections
- la fumée
- la poussière
- un allergène
- la pollution de l'air
- une forte émanation ou odeur
- un changement de température (air froid, chaud ou humide)
- le stress.

Comment puis-je prévenir les poussées de MPOC?

Vous pouvez prévenir une poussée en connaissant les facteurs qui aggravent vos symptômes de MPOC et les moyens pour les éviter. Par exemple, si l'air froid vous dérange, couvrez votre bouche et votre nez avec un foulard (sans trop serrer). Un autre exemple pourrait être de prendre vos médicaments avant d'aller dehors par temps venteux. Discutez avec votre médecin d'un plan d'action qui vous aidera à reconnaître les signes précurseurs d'une poussée et à savoir quoi faire en tel cas.

Que faire si j'ai un début de poussée de MPOC?

Suivez votre plan d'action. Il vous dira quoi faire si vos problèmes respiratoires s'aggravent, quels médicaments prendre et quand demander une assistance médicale.

Il arrive parfois que des poussées surviennent malgré vos meilleurs efforts pour les prévenir.

En sachant reconnaître les signes d'une poussée, vous pourriez avoir le temps d'amorcer un traitement avant qu'elle ne s'aggrave.

Un traitement précoce pourrait vous éviter un séjour à l'hôpital.

N'oubliez pas : commencez à gérer votre poussée le plus tôt possible.

Signes que la poussée de MPOC est peut-être en train de s'aggraver :

- sécrétions plus épaisses ou plus collantes
- douleur thoracique
- fièvre
- enflure des chevilles
- besoin de dormir en position assise plutôt que couchée
- maux de tête matinaux, étourdissements, difficulté à dormir, confusion
- lèvres ou doigts bleus
- sentiment d'être malade.

Si vous avez un de ces signes, communiquez immédiatement avec votre médecin. Si vous ne pouvez le joindre, demandez à quelqu'un de vous conduire à l'urgence de l'hôpital le plus proche.

En cas de doute, communiquez avec votre médecin et informez-vous.

Si vous avez un des symptômes suivants, rendez-vous immédiatement à l'urgence. Appelez le 9-1-1 ou une ambulance. Ne conduisez pas votre véhicule.

- essoufflement extrême et soudain
- douleur thoracique soudaine
- confusion, agitation ou somnolence

Une fois à l'hôpital, à quoi puis-je m'attendre?

- On vous demandera quels médicaments vous prenez – il est donc utile de conserver une liste à jour de tous vos médicaments (y compris les doses et la fréquence).
- On vous posera des questions sur votre MPOC.
- On vous administrera des médicaments qui ouvriront vos voies respiratoires, pour vous aider à mieux respirer.
- On mesurera votre pouls, votre température et votre pression artérielle.
- On pourrait vous administrer de l'oxygène à l'aide d'un masque.
- On pourrait attacher un dispositif à l'un de vos doigts, pour mesurer le taux d'oxygène dans votre sang.
- On pourrait vous administrer des médicaments par voie intraveineuse, comme autre moyen d'ouvrir vos voies respiratoires.
- On pourrait vous donner un anti-inflammatoire pour réduire l'enflure de vos voies respiratoires.
- On pourrait vous donner un antibiotique si votre poussée est due à une infection.



N'oubliez pas : conservez toujours une liste à jour de vos médicaments, y compris les doses que vous prenez et à quelle fréquence.

Que devrais-je faire avant de quitter l'hôpital?

Assurez-vous de comprendre tout changement ayant été apporté à votre médication pendant votre hospitalisation. Cela inclut les nouveaux médicaments

et ceux dont les doses ont été augmentées. Vous devriez savoir pendant combien de temps prendre chaque médicament et quand en diminuer la dose ou arrêter de les prendre.

Si les employés de l'hôpital vous disent qu'il pourrait s'écouler plusieurs jours avant que votre dossier d'urgence soit transféré à votre médecin, il pourrait être utile d'en demander une copie à apporter chez vous.

Que se passera-t-il à mon retour à la maison?

Au cours des deux ou trois jours après avoir quitté l'hôpital, vous devriez prendre rendez-vous avec votre médecin. Vous devriez discuter ensemble des raisons pour lesquelles vous avez dû vous rendre à l'hôpital, pour éviter que cela ne se reproduise.

Vous devriez aussi informer votre médecin des médicaments qui vous ont été administrés, de tout nouveau médicament ou de toute augmentation du dosage de vos médicaments habituels. Il pourra vous dire pendant combien de temps prendre les médicaments qui vous ont été prescrits à l'hôpital avant de recommencer à prendre vos médicaments habituels.

Il se peut aussi que votre médecin vous recommande de rencontrer un éducateur dans le domaine respiratoire, qui vous aidera à gérer votre MPOC.

Un éducateur dans le domaine respiratoire peut vous aider à gérer vos poussées de MPOC, à l'aide d'un plan d'action.

Il est important de consulter régulièrement votre médecin pour bien gérer votre MPOC.

Vous devriez vous rendre à l'urgence si vos problèmes respiratoires s'aggravent beaucoup et que vos médicaments n'aident pas, ou si vous êtes mal à l'aise de rester à la maison à cause de votre respiration.

Si vous ne voyez pas régulièrement votre médecin et que vous allez plutôt à l'urgence pour obtenir des soins, vous pourriez vous priver des bienfaits du suivi d'un médecin ou d'une équipe de soins de santé.

PLAN D'ACTION POUR

CONTACT INFORMATION	
Nom : _____ D ^r : _____ # urgence de l'hôpital : _____ Pharmacien (nom) : _____ Tél. : _____	Tél. : _____ Téléassistance ActionAir : 1-866-717-6762 Éducateur resp. : _____ Tél. : _____
JE ME SENS BIEN	QUE DEVRAIS-JE FAIRE?
<ul style="list-style-type: none"> • Mes problèmes respiratoires n'ont pas changé (essoufflement, toux et sécrétions). • Mon appétit est normal. • Je n'ai pas de difficulté à dormir. • Je suis capable de faire de l'exercice et mes activités quotidiennes comme à l'habitude. 	Continuer de prendre mes médicaments tels que prescrits par mon médecin. _____ _____ _____
JE ME SENS DIFFÉRENT-E	QUE DEVRAIS-JE FAIRE?
<ul style="list-style-type: none"> • Je me sens stressé-e ou j'ai été exposé-e à des choses qui aggravent mes problèmes respiratoires. • Je suis plus essoufflé-e qu'à l'habitude. • Je tousse ou ma respiration est plus sifflante qu'à l'habitude • J'ai des sécrétions plus abondantes qu'à l'habitude. 	<ul style="list-style-type: none"> • Éviter les choses qui aggravent mes problèmes respiratoires, ou m'en éloigner. • Respirer à partir du diaphragme ou avec les lèvres pincées. • Me pencher vers l'avant, en détendant mon cou, mes épaules et mes bras. • En position debout, m'adosser à un mur en écartant légèrement les pieds. • Prendre mes médicaments, en particulier mon médicament de secours. _____
JE ME SENS DIFFÉRENT-E (infection)	QUE DEVRAIS-JE FAIRE?
<ul style="list-style-type: none"> • Je suis de plus en plus essoufflé-e. • J'ai des sécrétions plus abondantes qu'à l'habitude. • J'ai des sécrétions vertes ou jaunes, avec ou sans fièvre. 	Communiquer avec ma personne contact ou mon médecin. Commencer mon traitement le plus tôt possible. Commencer mon antibiotique _ pour ____ jours. _____ Commencer le prednisone ___ pour ____ jours. _____ _____
<p>SI MES SYMPTÔMES NE DIMINUENT PAS APRÈS 48 HEURES, COMMUNIQUER AVEC MON MÉDECIN. HORS DES HEURES D'AFFAIRES, ME RENDRE À L'URGENCE.</p>	
JE CROIS QUE MA VIE EST EN DANGER	QUE DEVRAIS-JE FAIRE?
<ul style="list-style-type: none"> • Je suis extrêmement essoufflé-e. • Je suis confus-e, agité-e ou somnolent-e. • J'ai une douleur thoracique soudaine. 	<p>APPELER LE 9-1-1</p>

N'oubliez pas qu'en demeurant en santé et en gérant votre MPOC, vous POUVEZ faire les activités qui vous plaisent.



*Toutes les illustrations, outre celle de l'éducateur, sont utilisées avec l'autorisation du programme d'éducation à l'autogestion **Mieux vivre avec une MPOC** - un plan d'action pour la vie.*

Obtenez l'information et le soutien dont vous avez besoin, en communiquant avec l'un de nos **éducateurs ActionAir sur la MPOC.**

Composez le **1-866-717-MPOC (6762)** ou consultez nos pages sur Internet à **www.lung.ca/actionair.**

ACTIONAIR^{MD}