

Mon Plan d'action et de prise en charge de la MPOC

Vous devriez remplir ce plan avec votre prestataire de soins. Apportez-en un exemplaire lors de chaque rendez-vous pour en discuter et le mettre à jour si nécessaire.

INFORMATION GÉNÉRALE

Nom :	Téléphone :
Contact en cas d'urgence :	Téléphone :
Médecin de famille ou infirmière praticienne :	Téléphone :

SANTÉ PULMONAIRE GÉNÉRALE

Un plan d'exercice approprié et une alimentation équilibrée peuvent aider à prévenir les poussées de MPOC.

Plan d'exercice Oui Non Marchant Autre _____ minutes par jour ____ jours par semaine

Plan alimentaire Oui Non Objectif de poids : _____ lbs kgs

Réadaptation pulmonaire Oui Non Date du dernier rendez-vous : _____

VACCINATIONS

Rester à jour dans vos vaccinations recommandées peut aider à prévenir les poussées de MPOC.

Vaccin	Date de vaccination	Prochain vaccin prévu
Vaccin antigrippal (grippe/influenza)		
Rappel COVID-19		
Vaccin antipneumococcique (pneumonie)		
Vaccin contre le virus respiratoire syncytial (VRS)		

MÉDICAMENTS POUR LA MPOC

Prendre vos médicaments contre la MPOC comme prescrit peut aider à prévenir les poussées de MPOC.

Objectif du médicament	Nom de médicament	Quantité à prendre	Quand le prendre

OXYGÈNE

Au repos :	Pour une activité	Au coucher :
------------	-------------------	--------------

Si vous avez des questions au sujet de votre santé pulmonaire, appelez notre Ligne sans frais de téléassistance en santé pulmonaire pour parler à une éducatrice certifiée dans le domaine respiratoire.

1 866-325-2673 (français) 1 866-717-2673 (anglais)

Si vous rencontrez une urgence de santé pulmonaire s'il vous plaît appelez 911 et aller à l'hôpital le plus proche.

Mon Plan d'action et de prise en charge de la MPOC

Cette section de votre Plan d'action et de prise en charge de la MPOC est une feuille de route personnalisée qui indique quoi faire pour gérer la MPOC selon votre état. Elle vous aide à savoir quand et comment prendre vos médicaments, et quand appeler votre prestataire de soins ou demander des soins d'urgence.

Veuillez noter que la liste des symptômes dans chaque zone de couleur n'est pas exhaustive. Vous pourriez avoir d'autres symptômes. Dans la colonne « Actions », votre prestataire de soins vous recommandera des choses à faire (qui pourraient être différentes de celles déjà inscrites).

Zone VERTE : Je me sens bien aujourd'hui.



- Je peux maintenir mon niveau habituel d'exercice ou d'activité.
- Je ne tousse pas plus que d'habitude.
- Ma quantité de mucus est comme d'habitude.
- Je dors bien.
- Mon appétit est bon.

ACTIONS

- Prendre mes médicaments quotidiens
- Utiliser l'oxygène comme prescrit
- Continuer à faire de l'exercice régulièrement et suivre mon régime alimentaire
- Éviter les produits du tabac et d'autres irritants inhalés (fumée, poussière)

Zone JAUNE : J'ai une mauvaise journée ou j'ai une poussée de MPOC.



- Je me sens plus essoufflé-e qu'à l'habitude.
- J'ai moins d'énergie pour mes activités quotidiennes.
- J'ai plus de mucus et/ou il est plus épais.
- J'utilise plus souvent mon inhalateur de secours.
- Mes chevilles sont plus enflées qu'à l'habitude.
- Je tousse plus qu'à l'habitude.
- J'ai l'impression d'avoir un « rhume de poitrine ».
- Je dors mal, mes symptômes me réveillent souvent.
- Mon appétit n'est pas bon.
- Mes médicaments n'aident pas.

ACTIONS

- Continuer à prendre mes médicaments quotidiens
- Utiliser mon inhalateur de secours rapide toutes les ___ heures
- Commencer à prendre un corticostéroïde oral (préciser le nom, la dose et la durée)
- Commencer à prendre un antibiotique _____ (préciser le nom, la dose et la durée)
- Utiliser l'oxygène comme prescrit _____
- Prendre beaucoup de repos
- Faire la respiration avec les lèvres pincées
- Éviter la fumée secondaire, les aérosols de cigarette électronique et d'autres irritants inhalés
- Appeler immédiatement mon/ma prestataire de soins si les symptômes ne s'améliorent pas
- Autres mesures à prendre : _____

Zone ROUGE : J'ai besoin de soins médicaux urgents



- Je me sens très essoufflé-e, même au repos.
- Je ne peux pas faire d'activités à cause de ma respiration difficile.
- Je ne peux pas dormir à cause de ma respiration difficile.
- J'ai de la fièvre ou des tremblements/frissons.
- Je me sens confus-e ou très somnolent-e.
- J'ai des douleurs au thorax.
- Je crache du sang.

ACTIONS

- Appeler le 911 ou demander des soins médicaux immédiatement.
- En attendant que l'aide arrive, je dois immédiatement faire ce qui suit :

