



Déclencheurs et poussées

Lorsque vous avez la MPOC, vos poumons sont affaiblis. Ils sont incapables de se protéger contre la pollution de l'air ou de combattre un rhume. Il est important que vous sachiez comment éviter et prévenir les facteurs qui aggravent votre MPOC.

Éviter les déclencheurs

Les déclencheurs sont les facteurs qui aggravent votre MPOC. Plusieurs personnes ayant la MPOC remarquent que l'air poussiéreux ou enfumé rend leur respiration plus difficile. D'autres peuvent être affectées par des odeurs, l'air froid, la pollution de l'air intérieur et extérieur, l'humidité ou le vent. En identifiant vos déclencheurs, vous pourrez apprendre à les éviter.

Air extérieur

Des jours de smog ou de mauvaise qualité de l'air sont possibles en tout temps – pas seulement l'été. La mauvaise qualité de l'air peut être due à des gaz d'échappement, à un feu de forêt ou à toute autre fumée de combustion du bois.

Surveillez la qualité de l'air. Consultez des sites Web, écoutez la radio, regardez la télévision ou lisez le journal

pour vous tenir au courant des alertes de qualité de l'air dans votre localité. Lorsqu'une alerte est en vigueur, restez à l'intérieur, fermez les fenêtres et allumez votre climatiseur. Restez au frais et buvez suffisamment d'eau pour vous hydrater.

Lorsque possible, évitez les déplacements aux heures de pointe et les stationnements souterrains.

Air intérieur

La qualité de l'air intérieur est tout aussi importante que celle de l'air extérieur, en particulier si votre MPOC vous oblige à éviter de sortir. Il est important de vous assurer que l'air que vous respirez à l'intérieur est aussi propre que possible. Pour que cet air soit sain, faites de votre maison un espace sans fumée. Aérez votre milieu de vie. Faites circuler de l'air frais. Gardez les pièces propres et désencombrées, et faites des époussetages fréquents.

Essayez de ne pas utiliser de produits chimiques dans votre maison. La peinture, les vernis, les produits d'entretien ménager, le fixatif à cheveux et les parfums peuvent déclencher des problèmes respiratoires. Évitez les produits qui dégagent de fortes odeurs et optez plutôt pour des produits nettoyants naturels.

Éviter les poussées

Une poussée est une aggravation de vos symptômes de MPOC. C'est la principale raison pour laquelle des personnes ayant la MPOC vont à l'hôpital. Les poussées doivent être prises très au sérieux.

Les poussées sont habituellement causées par un déclencheur comme la pollution de l'air ou des allergènes, ou par une infection respiratoire due à un virus (rhume ou grippe) ou à une bactérie. Faites votre possible pour prévenir les poussées et pour les traiter rapidement lorsqu'elles apparaissent.

Restez en santé pour éviter les poussées

- Prenez soin de vous et essayez d'éviter le rhume, la grippe et les autres maladies infectieuses.
- Prenez tous vos médicaments comme prescrit.
- Mangez sainement.
- Dormez suffisamment.
- Faites de l'exercice.
- Tenez-vous loin des personnes malades.
- Faites-vous vacciner contre la grippe et renseignez-vous sur la possibilité de vous faire vacciner contre la pneumonie.
- Lavez-vous les mains correctement et souvent.
- Suivez votre plan d'action contre la MPOC.

Sachez reconnaître les signes avant-coureurs d'une poussée

On peut souvent sentir qu'une poussée s'annonce. Portez attention aux signes. Si vous réagissez à temps, elle sera plus facile à traiter et vous n'aurez peut-être pas à aller à l'hôpital.

Surveillez les symptômes qui durent plus de 48 heures :

- Plus de fatigue ou d'essoufflement que d'habitude
- Plus de toux que d'habitude
- Changement de couleur de votre mucus – il pourrait être jaune, vert ou brun
- Augmentation de la quantité, de l'épaisseur ou de la viscosité du mucus
- Fièvre, mal de gorge ou symptômes du rhume
- Enflure aux chevilles
- Besoin de dormir en position assise plutôt que couchée
- Sensation d'être particulièrement malade ou mal en point

Traitez rapidement la poussée

Les poussées de MPOC peuvent commencer de manière soudaine et inattendue. C'est pourquoi vous devez connaître votre plan d'action contre la MPOC et le suivre promptement. Ceci pourrait impliquer de conserver une provision de comprimés d'antibiotiques ou de corticostéroïdes avec des directives de votre médecin, en cas de besoin. Si votre médecin vous a dit de commencer à prendre des antibiotiques ou des corticostéroïdes dès les premiers signes d'un rhume ou d'une infection, n'attendez pas. Le traitement rapide d'une poussée peut réduire votre risque de maladie grave et prévenir des dommages ultérieurs à vos poumons. Si vous présentez ces symptômes et n'avez pas de plan d'action, consultez un médecin sans tarder.

Les signes d'avertissement plus sérieux incluent **la douleur thoracique, les lèvres ou les doigts bleutés et la confusion**. Si vous présentez ces signes, téléphonez immédiatement au 911 ou demandez à quelqu'un de vous conduire à la salle d'urgence la plus près. Ne conduisez pas vous-même.

Quand téléphoner à votre médecin ou vous rendre aux urgences

Suivez votre plan d'action contre la MPOC. Certaines poussées sont mineures, mais d'autres peuvent être très aiguës. En cas de poussée, si vos médicaments ne fonctionnent pas ou si votre état s'aggrave, téléphonez à votre médecin ou rendez-vous à la salle d'urgence la plus près.

Connaissez vos médicaments

Si vous devez vous rendre à l'hôpital, on vous demandera quels médicaments vous prenez. Il peut être utile de conserver en tout temps une liste à jour de tous vos médicaments (y compris les dosages et la fréquence d'utilisation).

À l'hôpital

On vous donnera des médicaments pour ouvrir vos voies aériennes et vous aider à mieux respirer. On prendra également votre pouls, votre température et votre pression artérielle.

On mesurera la quantité d'oxygène dans votre sang et on pourrait vous donner de l'oxygène (avec ou sans masque). On pourrait également vous donner un médicament anti-inflammatoire pour réduire l'enflure de vos voies aériennes, ou des antibiotiques si votre poussée est due à une infection pulmonaire bactérienne.

Avant votre retour à la maison

Assurez-vous de comprendre tout changement apporté à votre médication, que ce soit des dosages différents pour vos médicaments actuels ou de nouvelles ordonnances. On devrait vous avoir indiqué pendant combien de temps prendre chaque médicament et à partir de quel moment vous devriez diminuer le dosage ou arrêter de le prendre.

Si le personnel de l'hôpital estime qu'il faudra plusieurs jours avant que votre dossier d'urgence soit transmis à votre médecin, il pourrait vous être utile d'en demander une copie à rapporter avec vous.



Après votre visite à l'hôpital

Deux ou trois jours après votre sortie de l'hôpital, téléphonez à votre médecin pour prendre un rendez-vous afin de discuter des raisons pour lesquelles vous avez dû vous rendre à l'hôpital et des façons d'éviter que cela se reproduise. Informez votre médecin de tout changement apporté à vos médicaments à l'hôpital.

Il est essentiel de trouver un-e éducateur(-trice) certifié-e dans le domaine respiratoire qui fera partie de votre équipe de soins de santé et pourra vous aider à prendre en charge votre MPOC.

N'oubliez pas de prendre soin de vous tous les jours, et pas seulement lorsque vous ne vous sentez pas bien.

Essoufflement

L'essoufflement – ou le souffle court – est très répandu chez les personnes ayant la MPOC. Certaines personnes se sentent essouffées la plupart du temps; d'autres le sont seulement lorsqu'elles marchent ou font de l'exercice. Une saine alimentation, un sommeil suffisant, le contrôle de l'anxiété, l'activité physique régulière et un environnement sain peuvent limiter votre essoufflement.

Être essoufflé-e peut faire peur, mais il y a des choses que vous pouvez faire pour vous sentir mieux. Les outils qui peuvent vous aider à soulager votre essoufflement incluent les aides à la marche et les exercices de respiration. Certaines personnes trouvent qu'un ventilateur placé devant leur visage aide à soulager les symptômes d'essoufflement.

Vous trouverez ci-dessous des techniques de respiration qui pourraient vous être utiles. Consultez votre fournisseur(-euse) de soins de santé pour savoir si elles vous conviennent. Il pourrait également vous être utile de pratiquer ces exercices avec votre éducateur(-trice) dans le domaine respiratoire pour vous assurer de les faire correctement.

Respiration avec les lèvres pincées

Ce type de respiration aide à expulser l'air vicié et à ralentir votre respiration. Lorsque vous pratiquez cette technique, essayez de rendre vos expirations deux fois plus longues que vos inspirations.

1. La bouche fermée, inspirez une quantité normale d'air par le nez.
2. Pincez vos lèvres comme pour siffler.
3. En gardant vos lèvres pincées, expirez lentement par la bouche.



Inspirer

Expirer

Respiration diaphragmatique

Le diaphragme est le muscle respiratoire principal. Si vous apprenez à bien le contrôler, cela pourrait vous aider à soulager votre essoufflement. Cette technique n'est pas difficile.

1. Détendez vos épaules et assoyez-vous confortablement dans un fauteuil.
2. Déposez doucement vos mains sur votre ventre.
3. Inspirez lentement par le nez. Votre ventre devrait se gonfler sous vos mains.
4. Expirez lentement en pinçant les lèvres. Votre ventre devrait se dégonfler.



Inspirer

Expirer

Contrôler votre respiration

L'essoufflement peut vous faire paniquer et respirer plus vite que la normale. Ceci pourrait vous faire perdre la maîtrise de votre respiration. Outre la respiration avec les lèvres pincées, voici quelques conseils pour contrôler votre respiration si vous commencez à vous sentir essoufflé-e :

- Arrêtez-vous et adoptez une position de repos confortable.
- Respirez par la bouche.
- Inspirez et expirez aussi rapidement que nécessaire.
- Commencez à prolonger vos expirations. (Utilisez la technique des lèvres pincées si elle fonctionne bien pour vous.)
- Ralentissez votre respiration.
- Recommencez à inspirer par le nez.
- Une fois repris le contrôle de votre respiration, essayez la technique de respiration diaphragmatique.

Lorsque vous vous sentez mieux, gardez votre position de repos et continuez à respirer avec les lèvres pincées pendant cinq minutes ou jusqu'à ce que vous sentiez que votre état est redevenu normal.

Adopter la bonne position

Le positionnement adéquat de votre corps peut également aider à réduire l'essoufflement. Une mauvaise posture peut rendre la respiration difficile. Il est utile de garder le dos droit.

Position assise

1. Placez vos deux pieds au sol.
2. Penchez légèrement la tête et les épaules vers l'avant.
3. Posez vos bras sur vos genoux.
4. Gardez vos bras détendus.

Position debout

1. Appuyez votre dos contre un mur, une chaise ou un comptoir.
2. Écartez légèrement les pieds.
3. Détendez votre cou et vos épaules et penchez-les légèrement vers l'avant.
4. Posez doucement vos mains sur vos cuisses ou sur un meuble.

Conserver votre énergie

Planifiez vos tâches et prenez votre temps pour les accomplir, de manière à économiser de l'énergie là où vous le pouvez. Il pourrait suffire d'apporter de simples changements à votre routine – par exemple, limiter le nombre de fois où vous devez monter l'escalier, ou vous asseoir pour préparer le souper.

Réduire l'anxiété

Le stress émotionnel peut causer de l'essoufflement. Voici quelques suggestions pour gérer l'anxiété et contrôler votre essoufflement.

- Prévoyez et essayez d'éviter les situations qui vous causent du stress.
- Élaborez des plans pour les situations que vous ne pouvez éviter. Par exemple, prévoyez un fauteuil roulant si vous devez prendre l'avion.
- Si vous commencez à vous sentir anxieux(-se), assoyez-vous, détendez-vous et pratiquez la respiration avec les lèvres pincées.
- Parlez à vos ami-es et à votre famille de ce qui vous rend anxieux(-se). En le sachant, ils et elles pourraient vous aider.
- Envisagez une thérapie contre l'anxiété.
- Détendez-vous et rappelez-vous qu'il n'est pas nécessaire de tout faire le jour même.