

**Mon profil d'autogestation****RespirezFORT**

	OUI	NON
Je comprends ma maladie pulmonaire.		
J'évalue mes symptômes quotidiennement.		
Je prends mes médicaments, régulièrement, comme prescrit.		
J'ai un plan d'action pour les poussées.		
J'appelle mon prestataire de soins lorsque je constate un changement dans mon état de santé.		
Je suis à jour dans mes vaccinations (grippe, pneumonie, COVID-19, VRS).		
Je fais des choix d'aliments nutritifs.		
Je me sens bien reposé-e la plupart du temps.		
Je me sens surtout heureux(-se).		
Je peux m'adonner à mes passe-temps.		
J'ai des directives préalables en place.		
Nombre de fois où je fais de l'exercice par semaine :		
	OUI	NON
Je fume.		
J'ai pensé à arrêter de fumer.		
J'ai déjà essayé d'arrêter de fumer.		
J'ai essayé d'arrêter de fumer à l'aide un médicament.		
J'ai essayé d'arrêter de fumer en m'inscrivant à un programme d'abandon du tabagisme.		
Je suis prêt(e) à réessayer.		