

Qu'est-ce que la MPOC?

La MPOC est une maladie chronique qui endommage graduellement les poumons, ce qui rend la respiration difficile. On ne peut pas guérir la MPOC, mais on peut la gérer de diverses façons.

Comment rester en bonne santé?

- Prenez vos médicaments correctement.
- Recevez le vaccin contre la pneumonie.
- Mangez bien.
- Lavez-vous les mains régulièrement pour prévenir les infections.
- Cessez de fumer (très important).
- Faites-vous vacciner contre la grippe chaque automne.
- Faites de l'exercice régulièrement.
- Suivez votre plan d'action en matière de MPOC (voir au verso).

Qu'est-ce qu'une poussée active?

Une poussée active est une aggravation des symptômes de la MPOC. Vous pourriez présenter au moins un des signes ci-dessous pendant 48 heures ou plus :

- Être plus essoufflé que d'habitude
- Produire plus de crachat que d'habitude
- Tousser davantage
- La couleur du crachat est différente

Qu'est-ce qui provoque une poussée active?

- Le stress ou les infections
- La pollution de l'air, la poussière et d'autres allergènes
- Les changements de temps (air froid, chaud ou humide)
- L'usage du tabac
- Les vapeurs et les odeurs fortes

Que devrais-je faire si je commence à ressentir une poussée active?

- Gérez la poussée active dès que possible (voir au verso).
- Si vos symptômes ne s'atténuent pas après 48 heures, appelez votre médecin ou infirmière praticienne.

Vous avez besoin d'autres renseignements?

Obtenez les renseignements et le soutien qu'il vous faut auprès d'un éducateur en matière de MPOC en appelant la ligne Téléassistance ActionAir au

- 1 866 717-2673 ou en consultant le site www.poumon.ca/actionair.

Si vous fumez encore et que vous voulez de l'aide pour arrêter, appelez Téléassistance pour fumeurs au :

- 1 877 513-5333 ou consultez le site www.teleassistancepourfumeurs.ca.

Signes et symptômes de la MPOC

Plan d'action

Je me sens bien.

- Mes difficultés respiratoires sont inchangées (essoufflement, toux et crachat normaux).
- Mon appétit est normal.
- Je dors bien.
- Je peux faire de l'exercice et accomplir mes activités quotidiennes comme d'habitude.

Que devrais-je faire?

- Prendre mes médicaments tels qu'ils m'ont été prescrits.
- Utiliser l'oxygène tel qu'il m'a été prescrit.
- Continuer à faire mes exercices et à bien manger.
- Éviter la fumée de cigarette, la poussière et les autres allergènes.

Je ne me sens pas comme d'habitude.

- Je suis plus essoufflé que d'habitude.
- Je tousse plus que d'habitude ou ma respiration est plus sifflante que d'habitude.
- Je produis plus de crachat que d'habitude.
- J'éprouve du stress ou j'ai été en contact avec des éléments qui aggravent mes difficultés respiratoires.

Que devrais-je faire?

- Prendre mes médicaments tels qu'ils m'ont été prescrits, surtout mes médicaments à soulagement rapide ou mon inhalateur bleu (Ventolin).
- Utiliser l'oxygène tel qu'il m'a été prescrit.
- Éviter les éléments qui aggravent mes difficultés respiratoires, comme la fumée de cigarette, la poussière et le stress.
- Respirer à partir du diaphragme ou en pinçant les lèvres.
- En position assise, me pencher vers l'avant et me détendre le cou, les épaules et les bras.

J'ai l'impression que mon état s'aggrave.

- Je suis de plus en plus essoufflé.
- Je produis de plus en plus de crachat.
- Mon crachat est vert ou jaune et j'ai de la fièvre ou pas.

Que devrais-je faire?

- Appeler mon médecin ou infirmière praticienne.
- Prendre mes médicaments tels qu'ils m'ont été prescrits, surtout mes médicaments à soulagement rapide ou mon inhalateur bleu (Ventolin).
- Utiliser l'oxygène comme il m'a été prescrit.
- Si mes symptômes n'ont pas diminué au bout de 48 heures, rappeler mon médecin ou infirmière praticienne.
- Si je ne peux pas joindre mon médecin ou infirmière praticienne, me rendre à une clinique sans rendez-vous, à une clinique de soins d'urgence mineure ou à l'hôpital.

Je suis en danger.

- Je suis extrêmement essoufflé.
- Je ne suis pas capable de faire d'activité à cause de ma respiration.
- Je ne suis pas capable de dormir à cause de ma respiration.
- J'ai de la fièvre et je tremble (frissons).
- Je me sens confus, somnolent ou anxieux.
- J'ai des douleurs soudaines à la poitrine.

Que devrais-je faire?

- **Me rendre au Service des urgences.**
- Prendre mes médicaments tels qu'ils m'ont été prescrits, surtout mes médicaments à soulagement rapide ou mon inhalateur bleu (Ventolin).
- Utiliser l'oxygène tel qu'il m'a été prescrit.