

Mon nom : _____ Date : _____

Mon médecin traitant : _____ Téléphone : _____

Contact en cas d'urgence : _____ Téléphone : _____

Veillez remplir le tableau ci-dessous. Apportez tous vos médicaments et vos inhalateurs ainsi qu'une liste complète de ceux-ci lors de vos consultations chez le médecin. Réfléchissez à votre capacité à réaliser ces activités au cours d'une journée « verte ». Cochez une case dans chaque colonne. Dans la dernière colonne (vide), inscrivez une activité que vous aimeriez pouvoir refaire. Cochez la case qui reflète le degré de difficulté à réaliser cette activité actuellement. Faites part de cet objectif à votre équipe soignante et à votre famille.

	FAIRE LE MÉNAGE	FAIRE MON LIT	ME BROSSER LES DENTS	PRENDRE MON BAIN/ MA DOUCHE	MARCHER	MONTER LES MARCHES	TRAVAILLER	DORMIR	FAIRE DE L'EXERCICE PHYSIQUE	CUISINER	
Je peux le faire											
Je peux le faire avec quelques difficultés mineures											
J'ai du mal à le faire											
Je ne peux pas le faire											

Instructions : remplissez cette section en inscrivant les médicaments à utiliser pendant vos jours "jaunes" et "rouges" en collaboration avec votre médecin.

Mes jours verts

Un jour normal pour moi

- Ma respiration est normale
- Ma toux et mes sécrétions sont normales
- Mon sommeil est normal
- Mes repas et mon appétit sont normaux
- Mon niveau d'activité est normal

Comment agir

- Je vais prendre mes médicaments comme prescrit
- Je vais respecter les rendez-vous réguliers chez le médecin
- Je vais utiliser l'oxygène comme prescrit
- Je vais pratiquer une activité et manger régulièrement
- Je vais éviter de m'exposer aux irritants inhalés et aux pics de pollution
- Je vais mettre à jour mon Plan d'action Ma BPCO tous les 6 mois

Mes jours jaunes

Un mauvais jour pour moi

- J'ai une légère fièvre qui ne disparaît pas
- J'ai utilisé plus souvent mes médicaments de secours sans soulagement
- Je constate un changement de couleur, d'épaisseur, d'odeur ou de quantité de mucus
- Je ressens plus de fatigue que d'habitude ou j'ai du mal à dormir
- J'ai les chevilles de nouveau ou plus gonflées
- Je suis plus essoufflé-e que d'habitude
- J'ai l'impression d'avoir attrapé un rhume

Comment agir

- Je vais limiter mon activité et pratiquer la respiration à lèvres pincées
- Je vais prendre mes médicaments habituels comme prescrit
- Je vais signaler ces changements à mon médecin aujourd'hui
- Je vais commencer à prendre des médicaments spéciaux*, arrangés par mon médecin, qui sont les suivants :

Mes jours rouges

Un mauvais jour où j'ai besoin d'aide immédiatement

- Je me sens désorienté-e, confus-e ou j'ai des problèmes d'élocution
- J'ai un essoufflement sévère ou une douleur thoracique
- Mes lèvres ou mes doigts sont bleutés
- Je tousse du sang

Comment agir

- Appeler immédiatement le 911 ou les services d'urgence locaux
- Je vais commencer à prendre les médicaments spéciaux suivants* :

* En absence d'amélioration des symptômes un jour après la prise de médicaments spéciaux, consultez votre médecin. Le contenu du Plan d'action Ma BPCO est fournie à titre d'information uniquement et n'est pas destinée à remplacer un avis médical, un diagnostic ou un traitement fourni par un professionnel.

Il peut être utilisé quotidiennement et doit être mis à jour tous les 6 mois. Prochaine mise à jour _____