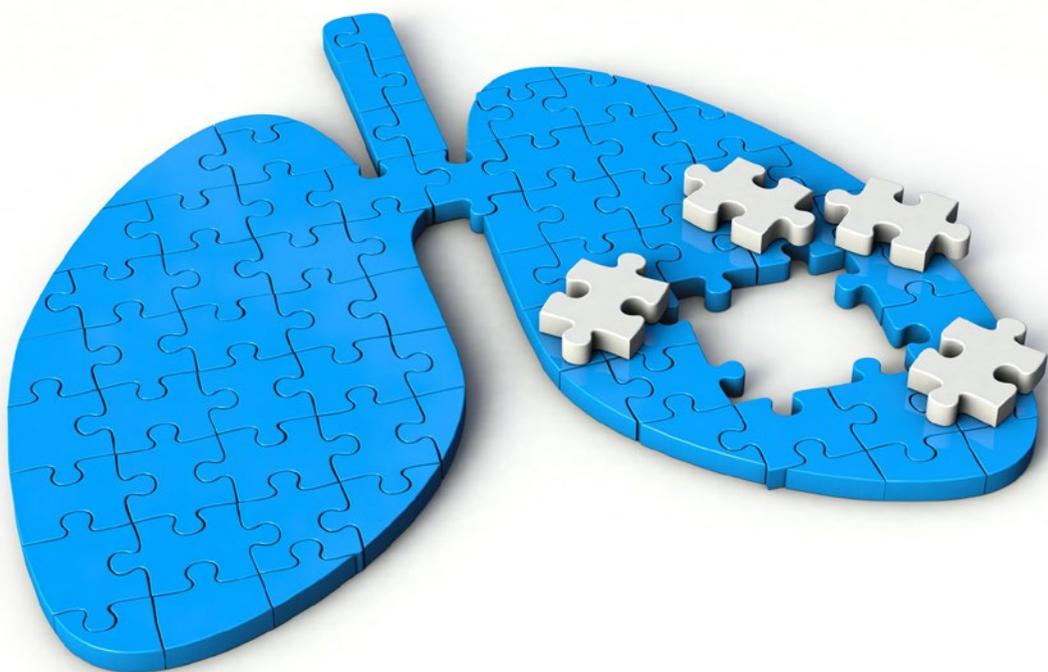


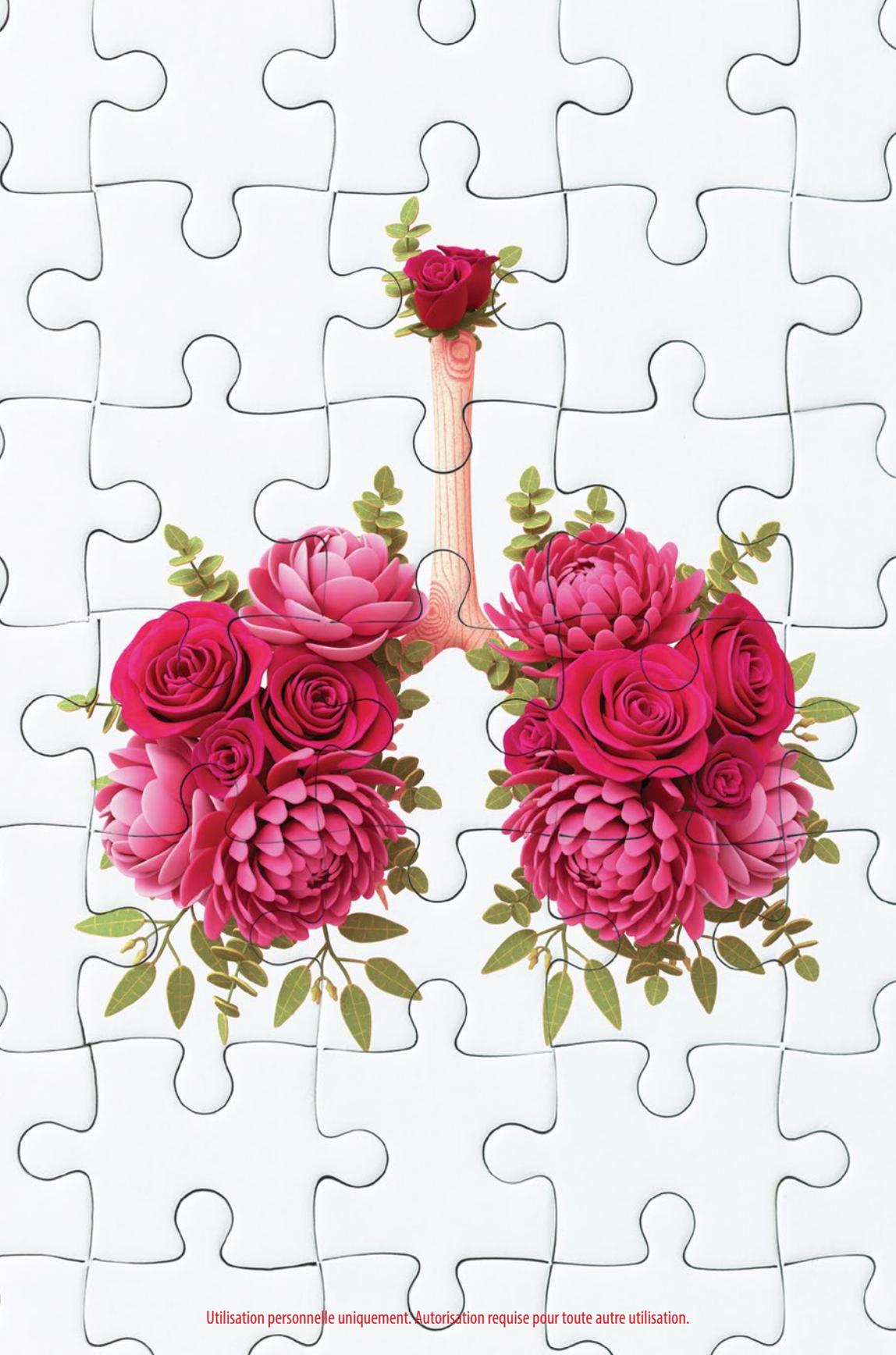
Traitement et gestion de la BPCO

Trouver les éléments qui vous correspondent



www.copdfoundation.org

Utilisation personnelle uniquement. Autorisation requise pour toute autre utilisation.



SOMMAIRE

La BPCO, c'est quoi ?	1
Médicaments pour traiter la BPCO	1
Trouver le bon dosage de médicaments pour vous.....	5
Dispositifs d'administration des médicaments	5
Oxygénothérapie	9
Ventilation en pression positive	9
Procédures médicales et chirurgicales pour le traitement de la BPCO.....	11
Gérer votre BPCO : la réadaptation respiratoire.....	12
Gérer votre BPCO : le dégagement des voies respiratoires	13
Facteurs environnementaux pouvant affecter votre BPCO	14
Situations pouvant affecter la gestion de votre BPCO.....	15
Des habitudes saines pour mieux gérer la BPCO.....	19
Ressources supplémentaires : sites Internet et groupes de soutien	21
Notes	21
Ressources supplémentaires : carte format portefeuille	22
Plan d'action Ma BPCO	24



La traduction du présent Guide pour mieux vivre de la COPD Foundation a été parrainée par AstraZeneca.

LA BPCO, C'EST QUOI ?

La broncho-pneumopathie chronique obstructive (BPCO) est une maladie respiratoire pouvant être traitée. Parmi les symptômes de la maladie figurent la respiration sifflante, la toux avec ou sans sécrétions, une oppression thoracique et un faible taux d'oxygène. Vivre avec une BPCO peut s'avérer difficile, mais avec le bon traitement et une bonne gestion, vous pouvez vivre une vie plus saine et plus épanouie.

La BPCO n'est pas encore curable, mais notre Fondation y travaille!

MÉDICAMENTS POUR TRAITER LA BPCO

Ces médicaments vous sont prescrits par votre prestataire de soins. Il peut s'agir d'inhalateurs, de comprimés ou de traitements par nébuliseur. Il existe de nombreuses options de traitement. Nous vous en présentons ci-après quelques-unes.

Bronchodilatateurs à courte durée d'action. Ces médicaments sont administrés au moyen d'un inhalateur ou d'un nébuliseur et inhalés dans les poumons. Les bronchodilatateurs d'action rapide agissent en relaxant les muscles de vos poumons et vous aident à respirer plus facilement. Ces médicaments agissent très rapidement pour soulager l'essoufflement.

Bronchodilatateurs à longue durée d'action. Ces médicaments sont administrés au moyen d'un inhalateur et inhalés dans les poumons. Ils sont semblables aux bronchodilatateurs à courte durée d'action, car ils détendent les muscles entourant les voies respiratoires de vos poumons, ce qui permet de soulager votre essoufflement. Ils n'agissent pas rapidement. Ils doivent être utilisés quotidiennement, une ou deux fois par jour selon les instructions, en vue de prévenir les symptômes de la BPCO.

Pour les proches. Il est utile d'avoir une copie de la liste des médicaments de votre proche en cas d'urgence. Incluez des informations telles que son nom, la posologie, le moment de la journée où le médicament doit être pris, et toute autre donnée importante. Vous trouverez un exemple de carte de médicaments au format portefeuille à la page 22 de cette brochure.

Corticoïdes inhalés. Ces médicaments sont administrés au moyen d'un inhalateur ou d'un nébuliseur et inhalés dans les poumons. Les corticoïdes inhalés agissent en réduisant l'inflammation des bronches. Ils n'agissent pas rapidement. Ils doivent être utilisés quotidiennement, une ou deux fois par jour selon les instructions. Il se peut que vous ne ressentiez pas de différence concernant vos symptômes avant plusieurs jours ou semaines d'utilisation.

Corticoïdes systémiques. Ces médicaments sont administrés soit par voie orale sous forme de comprimés ou par voie intraveineuse (IV) dans votre bras, votre main ou une autre partie de votre corps. Ces médicaments sont utilisés pour réduire l'inflammation des bronches. Ils sont utilisés pendant de courtes périodes lors des poussées de la BPCO (exacerbations).

Antibiotiques. Ces médicaments sont administrés soit par voie orale sous forme de comprimés ou par voie intraveineuse (IV) dans votre bras, votre main ou une autre partie de votre corps. Ces médicaments sont utilisés pour traiter les infections causées par des bactéries. Ils n'agissent pas sur les maladies virales.

Veillez au bon renouvellement de vos médicaments afin de ne pas en manquer. Il est important de les renouveler au minimum quelques jours avant d'en avoir besoin.

Surmonter les difficultés liées aux médicaments

Parfois, vous pouvez rencontrer des difficultés avec votre traitement contre la BPCO. Abordons les plus courantes.

Effets secondaires

Si vous observez des effets secondaires liés à vos médicaments, parlez-en à votre prestataire de soins. Certains médicaments, tels que les bronchodilatateurs, peuvent provoquer certains effets secondaires, tels qu'un état d'agitation, de la nervosité ou des tremblements. Les corticoïdes inhalés peuvent entraîner l'apparition d'un muguet ou des infections fongiques dans votre bouche ou votre gorge.

Il est important de se rincer la bouche avec de l'eau et de se gargariser après l'inhalation. Cela contribuera à prévenir les infections fongiques dans votre bouche.

Si les effets secondaires persistent, consultez votre prestataire de soins pour recevoir des conseils.



Il pourra modifier la posologie, le type ou le dispositif d'administration de votre médicament afin de réduire les effets secondaires. Il pourra également vous prescrire des médicaments antifongiques en cas d'apparition d'un muguet due à l'utilisation de vos corticoïdes inhalés.

Penser à prendre vos médicaments chaque jour

Prendre régulièrement ses médicaments sans sauter de prises est le meilleur moyen de rester en bonne santé. Il peut s'avérer difficile de se rappeler de prendre ses médicaments, mais il existe des stratégies qui peuvent vous y aider. Par exemple, vous pouvez:

- placez vos médicaments sur votre table de chevet ;
- programmez des rappels sur votre téléphone intelligent ou votre agenda ;
- téléchargez un exemplaire gratuit du Plan d'action Ma BPCO à l'adresse suivante: copdf.co/my-copd-action-plan

Ce plan d'action peut vous aider à suivre votre traitement et l'évolution de vos symptômes et vous indiquer quand agir pour éviter une poussée. Remplissez le plan d'action avec votre prestataire de soins et gardez-le à portée de main. Suivez votre Plan d'action Ma MPOC tous les jours, dans les bons comme dans les mauvais jours. Pour en savoir plus sur la façon d'éviter les poussées, consultez le Guide sur les exacerbations de la COPD Foundation à l'adresse copdf.co/guides.

Pour les proches: Si votre proche a tendance à oublier de prendre ses médicaments, établissez ensemble un plan pour l'aider à s'en souvenir. Il peut être utile de vérifier régulièrement auprès de votre proche s'il prend ses médicaments à temps et correctement, afin de découvrir tout problème éventuel.



TROUVER LE BON DOSAGE DE MÉDICAMENTS POUR VOUS

Les médicaments permettant de traiter la BPCO sont utilisés pour améliorer vos symptômes, mais tous les médicaments ne conviennent pas à tout le monde. Si cela fait déjà quelques semaines que vous prenez vos médicaments contre la BPCO et que vous ne vous sentez pas mieux, parlez-en à votre professionnel de santé. Certaines personnes atteintes de la BPCO doivent changer de traitement selon la période de l'année. Par exemple, si vous remarquez que vos symptômes s'aggravent lorsqu'il fait chaud et humide, votre prestataire de soins peut changer votre médicament ou sa posologie. Il est normal que votre liste de médicaments pour la BPCO puisse parfois changer.

DISPOSITIFS D'ADMINISTRATION DES MÉDICAMENTS

Tous les médicaments doivent être pris correctement pour réduire vos symptômes et améliorer votre respiration. Il est important de savoir utiliser correctement vos inhalateurs et vos nébuliseurs. Penchons-nous de plus près sur ces différents types de dispositifs et sur la façon de les utiliser correctement.

Types d'inhalateurs

Aérosols doseurs (également appelés inhalateurs doseurs et MDI): Ces inhalateurs se ressemblent, mais doivent parfois être utilisés différemment. Par exemple, beaucoup de ces inhalateurs libèrent une « bouffée » de médicament lorsque vous appuyez sur la cartouche. D'autres sont actionnés par la respiration. Cela signifie qu'ils ne libèrent pas de bouffée tant que vous n'inhalez pas. De nombreux aérosols doseurs doivent être utilisés avec une chambre d'espacement ou de retenue. Ces chambres servent à retenir la bouffée de médicament pendant que vous l'inspirez lentement. Cela permet au médicament de pénétrer en profondeur dans vos poumons. Demandez à votre prestataire de soins si vous devez en utiliser une avec votre inhalateur.

Inhalateurs à brume douce (SMI): Les inhalateurs à brume douce libèrent une bouffée de médicament comme les inhalateurs doseurs, mais le médicament sort plus lentement de l'inhalateur. Lorsque vous utilisez ce type d'inhalateur, vous devez inspirer lentement et profondément.

Inhalateurs de poudre sèche (DPI): Les inhalateurs de poudre sèche ne libèrent pas de bouffées de médicament comme les inhalateurs doseurs. Le médicament contenu à l'intérieur est une fine poudre. Lorsque vous utilisez ce type d'inhalateur, vous devez prendre une inspiration forte et profonde.

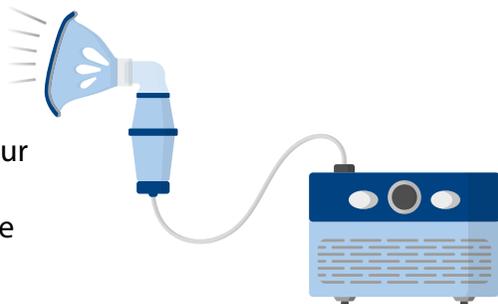


Types de nébuliseurs

Si de nombreux médicaments pour la BPCO sont disponibles sous forme d'inhalateurs, certains sont également disponibles sous forme de nébuliseurs. Vous avez besoin d'une ordonnance pour acheter un nébuliseur auprès des fournisseurs de soins à domicile ou en pharmacie.

Il existe de nombreux types de nébuliseurs pour une utilisation à domicile. Parmi les plus courants figurent ceux énoncés ici.

Nébuliseurs à jet: Ce type de nébuliseur crée une fine brume de médicament à l'aide d'un compresseur d'air. Certains sont actionnés par la respiration. Cela signifie que la brume ne sort qu'à l'inspiration.



Nébuliseurs à ultrasons: Ce type de nébuliseur crée une fine brume de médicament à l'aide d'ondes sonores à haute fréquence.



Nébuliseurs à membrane vibrante: Ce type de nébuliseur est portable. Vous pouvez emporter ces nébuliseurs avec vous lorsque vous voyagez. Certains médicaments ne peuvent toutefois pas être utilisés avec ces nébuliseurs.



Consultez la notice du fabricant pour vous assurer que vous utilisez correctement votre nébuliseur. Vous pouvez en apprendre davantage sur les différents types d'inhalateurs et de nébuliseurs et voir comment les utiliser correctement dans la série de vidéos pédagogiques de la COPD Foundation à l'adresse suivante: <https://copdf.co/videos>.

Certains nébuliseurs peuvent être connectés à un téléphone intelligent ou à un autre appareil. Ces « nébuliseurs intelligents » peuvent fournir un suivi de votre traitement, vous rappeler de prendre vos médicaments, et plus encore.

Surmonter les difficultés liées à la recherche du bon dispositif d'administration

Trouver le bon dispositif d'administration de votre traitement peut prendre du temps. Vous pouvez trouver qu'un dispositif particulier est peu pratique ou trop difficile à utiliser (par exemple, les personnes atteintes d'arthrite peuvent avoir du mal à appuyer sur les inhalateurs doseurs pour libérer la bouffée de médicament). Votre prestataire de soins peut prescrire l'administration de votre médicament à l'aide d'un autre type d'inhalateur ou vous faire passer à un traitement par nébuliseur plus facile à utiliser.

Les changements de médicaments et les adaptations de traitement sont habituels dans la prise en charge de la BPCO. Ne vous inquiétez pas si votre prestataire de soins vous suggère de changer vos médicaments ou vos dispositifs d'administration. Parfois, un simple changement peut s'avérer utile pour mieux gérer vos symptômes. Si vous rencontrez une difficulté quelconque avec vos médicaments, parlez-en à votre prestataire de soins. Travailler main dans la main avec lui vous aidera à rester en bonne santé.



OXYGÉNOTHÉRAPIE

Certaines personnes atteintes de la BPCO peuvent présenter un faible taux d'oxygène et avoir besoin d'un apport supplémentaire d'oxygène (oxygénothérapie). Certaines ont recours à l'oxygénothérapie en permanence, tandis que d'autres n'y ont recours que pendant leur sommeil ou dans le cadre de certaines activités.

Si vous avez besoin d'une oxygénothérapie, votre prestataire de soins déterminera avec vous le type de dispositif d'administration qui vous convient le mieux. Pour en savoir plus sur l'oxygénothérapie, notamment sur les dispositifs d'administration, les conseils de sécurité et bien d'autres choses encore, consultez le site Web de la COPD Foundation à l'adresse suivante: copdf.co/oxygen-therapy.

VENTILATION EN PRESSION POSITIVE

Si vous ne respirez pas suffisamment bien pour répondre aux besoins de votre organisme, ou si vous souffrez d'autres affections telles que l'apnée obstructive du sommeil, il peut être nécessaire d'avoir recours à la ventilation en pression positive. Il existe différents types de ventilation en pression positive.

Ventilation en pression positive continue (PPC ou CPAP)

Dans le cadre de ce traitement, une machine délivre un flux d'air sous pression à vos poumons par l'intermédiaire d'un masque parfaitement adapté à votre visage ou à votre nez. La PPC permet de gonfler vos poumons et de réduire votre travail respiratoire. En général, elle est utilisée pour traiter l'apnée obstructive du sommeil, qui est une affection courante chez les personnes atteintes de la BPCO. La PPC peut être utilisée le jour comme la nuit.

Ventilation en pression positive à deux niveaux (BiPAP)

Comme dans le cadre de la PPC, une machine délivre, par l'intermédiaire d'un masque parfaitement ajusté, un flux d'air sous pression à vos poumons. Cependant, la ventilation fournit deux niveaux de pression différents, alors que la PPC n'en fournit qu'un seul. La ventilation à deux niveaux peut être utilisée pendant les poussées de la BPCO pour améliorer votre respiration et réduire le taux de dioxyde de carbone dans votre sang. La ventilation à deux niveaux et la PPC peuvent être utilisées avec ou sans oxygénothérapie.

Ventilation non invasive (VNI)

Dans le cas de la ventilation non invasive, une machine vous aide à respirer en fournissant de l'air et de l'oxygène à vos poumons à travers un masque bien ajusté. La VNI est souvent utilisée temporairement lorsque vous faites trop d'efforts pour respirer. Elle est différente de la PPC et de la BiPAP, car elle diminue le travail des muscles respiratoires. Elle garantit que vous respirez suffisamment profondément pour absorber de l'oxygène et expirer du dioxyde de carbone.

Pour les proches: Si votre proche a des difficultés à utiliser son masque de ventilation à pression positive, essayez d'abord de l'aider à l'ajuster. Si l'ajustement du masque n'est d'aucune utilité, votre proche devrait contacter son prestataire de soins. Il existe peut-être d'autres types de masques qui lui conviennent mieux.



PROCÉDURES MÉDICALES ET CHIRURGICALES POUR LE TRAITEMENT DE LA BPCO

Certaines interventions peuvent s'avérer utiles aux personnes atteintes de la BPCO.

Réduction du volume pulmonaire par bronchoscopie: Dans le cadre de cette procédure, un dispositif médical appelé bronchoscope est utilisé pour placer des valves à sens unique dans vos poumons. Ces valves aident à évacuer l'air des parties de vos poumons qui ne fonctionnent pas bien. Les parties saines de vos poumons fonctionnent alors mieux. Cette procédure, qui ne nécessite pas d'intervention chirurgicale, s'adresse aux personnes souffrant d'emphysème sévère et d'un essoufflement qui affecte leur qualité de vie.

Chirurgie de réduction du volume pulmonaire: Cette chirurgie consiste à retirer les parties endommagées de vos poumons. Les parties saines de vos poumons fonctionnent alors mieux. Elle est utile à certaines personnes atteintes d'emphysème non soulagé par le traitement traditionnel de la BPCO.

Transplantation pulmonaire:

Cette chirurgie consiste à remplacer les poumons gravement endommagés par des poumons sains provenant d'un don d'organes. Elle s'adresse aux personnes atteintes de la BPCO dont les poumons sont gravement endommagés.

Votre prestataire de soins peut vous dire si vous êtes éligible à l'une de ces interventions.

Pour les proches : Si votre proche doit bénéficier d'une intervention médicale ou chirurgicale pour traiter sa BPCO, une aide supplémentaire à domicile pourra s'avérer nécessaire. Aidez votre proche à se préparer à ces changements avant l'intervention, afin de faciliter son rétablissement.

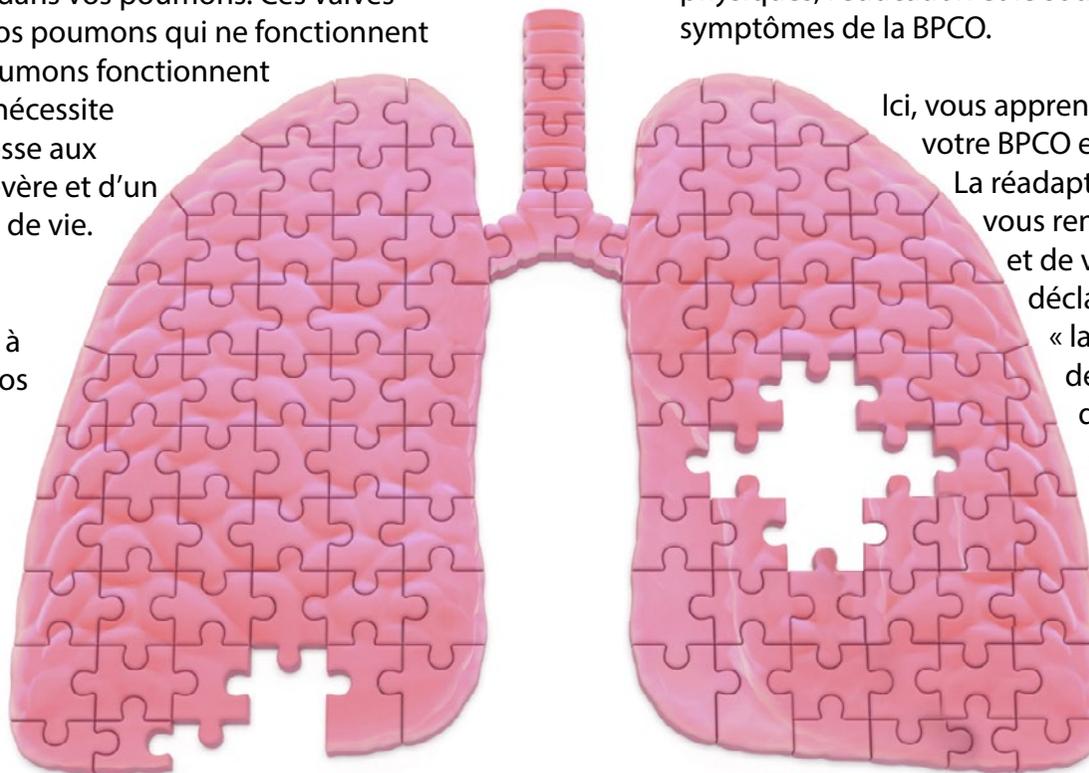
GÉRER VOTRE BPCO : LA RÉADAPTATION RESPIRATOIRE (RÉADAPTATION PULMONAIRE)

De nombreuses personnes atteintes de la BPCO peuvent bénéficier d'un programme de réadaptation respiratoire. La réadaptation respiratoire est un programme de santé qui inclut les exercices physiques, l'éducation et le soutien social en vue d'améliorer les symptômes de la BPCO.

Ici, vous apprendrez à mieux gérer les symptômes de votre BPCO et à améliorer votre endurance générale.

La réadaptation respiratoire vous permettra de vous renforcer, de respirer plus facilement et de vivre une vie plus saine. Tel que l'a déclaré une personne ayant bénéficié:

« la réadaptation a été un tournant déterminant dans ma vie. J'ai pu passer de la position assise sur mon canapé, à attendre mon dernier souffle et à pouvoir marcher pendant 30 minutes.»



Pour en savoir plus sur les programmes de réadaptation respiratoire, vous pouvez consulter le site Internet de la Fondation à l'adresse <http://copdf.co/PulmonaryRehab> ou le site Internet de CIRCLES à l'adresse <https://copdf.co/circles>.



GÉRER VOTRE BPCO : LE DÉGAGEMENT DES VOIES RESPIRATOIRES

De nombreuses personnes atteintes de la BPCO ont une toux productive. Il peut parfois s'avérer difficile d'évacuer le mucus des poumons. Les techniques et les appareils de désobstruction des voies respiratoires peuvent aider à dégager le mucus de vos poumons, afin de le rendre plus facile à expectorer. Il en existe différentes sortes.

Traitement PEP : Il consiste à expirer dans un petit appareil portatif qui vibre au fur et à mesure que vous expirez. Ces vibrations permettent de décoller le mucus coincé dans vos poumons. Bien que de nombreuses personnes trouvent ces dispositifs utiles, ils peuvent être trop difficiles à utiliser pendant une poussée. Si vous trouvez qu'il est difficile de respirer dans votre dispositif PEP ou si vous vous sentez essoufflé, arrêtez de l'utiliser et contactez votre prestataire de soins.

Toux dirigée : Cette technique peut vous aider à tousser plus efficacement. Elle consiste à inspirer profondément et à tousser en utilisant les muscles de l'estomac. Une toux dirigée vous fera émettre des sons du type « ha ha ha ». Elle sera plus efficace si vous inspirez lentement et profondément avant de tenter de tousser.

Pour les proches : Si votre proche a du mal à expectorer, vous pouvez l'aider en tapotant doucement sur son torse et le haut de son dos avec une main en coupe. Cela peut aider à dégager le mucus afin qu'il puisse être expectoré plus facilement.

FACTEURS ENVIRONNEMENTAUX POUVANT AFFECTER VOTRE BPCO

De nombreux facteurs peuvent affecter la gestion de vos symptômes de la BPCO. Certains changements environnementaux peuvent avoir tendance à aggraver les symptômes. Ces facteurs d'environnement sont :

Tabagisme et tabagisme passif : Tous les types de fumée peuvent aggraver les symptômes de votre BPCO. Ne laissez pas les autres fumer autour de vous et gardez vos fenêtres fermées si vos voisins brûlent des feuilles, du bois ou d'autres déchets verts. Si vous fumez, essayez d'arrêter. Il faut parfois plusieurs essais pour réussir à arrêter de fumer. Pour en savoir plus, consultez le dépliant de la Fondation sur les effets du tabagisme à l'adresse suivante : <https://copdf.co/3qr4ZxB>.

Climat : Les variations climatiques et les températures extrêmes peuvent affecter votre BPCO. Évitez de passer du temps à l'extérieur pendant les journées chaudes et humides. Le froid peut également affecter votre respiration. Envisagez de porter une écharpe ou un masque pour couvrir votre visage lorsque vous êtes dehors en hiver.

Pollution de l'air : Des facteurs tels que l'ozone et la pollution atmosphérique peuvent affecter la qualité de l'air et aggraver les symptômes de votre BPCO. La qualité de l'air dans votre région est souvent incluse dans le bulletin météorologique local. Vous pouvez également trouver ces informations dans les applications météo pour les téléphones intelligents. Si vous voyagez en voiture, évitez de circuler aux heures de pointe et sur les autoroutes très fréquentées. Gardez les fenêtres de votre maison et les vitres de votre voiture fermées pendant les périodes de forte pollution et activez la climatisation ou le purificateur d'air, si vous en disposez.

Pour les proches : Il est important d'aider votre proche à éviter toute fumée ou tout irritant susceptibles d'aggraver sa BPCO. Si vous fumez, ne le faites pas en présence de votre proche.

SITUATIONS POUVANT AFFECTER LA GESTION DE VOTRE BPCO

Les changements environnementaux ne sont pas les seuls facteurs qui peuvent affecter votre BPCO. Certains problèmes de santé peuvent rendre votre BPCO plus difficile à gérer. Penchons-nous de plus près sur ces problèmes et sur la façon dont ils peuvent affecter votre BPCO.

Problèmes de santé et comorbidités

Les personnes atteintes de la BPCO ont souvent d'autres problèmes de santé qui peuvent affecter leur respiration. Ces problèmes de santé sont appelés comorbidités. Parmi les plus courantes, on retrouve celles décrites ci-après.

Allergies : Une réaction allergique se produit lorsque votre corps réagit de manière excessive à des substances présentes dans l'environnement. Votre corps réagit en provoquant une inflammation, des picotements aux yeux, un écoulement nasal et d'autres symptômes. Si vos allergies saisonnières ne sont pas contrôlées, elles peuvent aggraver les symptômes de votre BPCO.

Pour les proches : Si votre proche ronfle, respire bruyamment ou donne l'impression d'arrêter de respirer pendant son sommeil, suggérez-lui de consulter un professionnel de santé. Souvent, le/la partenaire ou le/la conjoint-e est la première personne à remarquer un problème potentiel de sommeil.

Apnée obstructive du sommeil (AOS) : Cela se produit lorsque vos voies respiratoires se bloquent pendant votre sommeil. Vous pouvez vous réveiller avec des maux de tête, vous sentir dans un état somnolent au cours de la journée ou ronfler bruyamment. Votre prestataire de soins peut vous proposer un test du sommeil, qui consiste à surveiller votre respiration pendant votre sommeil. Si le test révèle que vous souffrez d'AOS, vous devrez peut-être utiliser un appareil de PPC pendant votre sommeil. S'il n'est pas traité, ce syndrome peut avoir de graves répercussions sur la santé.

Reflux gastro-œsophagien (RGO). L'acide de l'estomac reflue dans l'œsophage, ce qui provoque des brûlures d'estomac, des indigestions ou d'autres symptômes liés à l'estomac. Le RGO peut affecter votre BPCO, car les acides de votre estomac sont irritants pour les poumons. Cela entraîne des poussées plus fréquentes.



Problèmes de santé et comorbidités

Diabète : Le diabète se caractérise par la présence de taux anormalement élevés de sucre dans le sang. Un excès de sucre dans le sang peut avoir des effets graves sur la santé et endommager vos organes. Souvent, les personnes atteintes de diabète ne présentent aucun symptôme. N'oubliez pas d'effectuer vos bilans de santé et vos dépistages annuels pour savoir si vous risquez de développer des maladies comme le diabète.

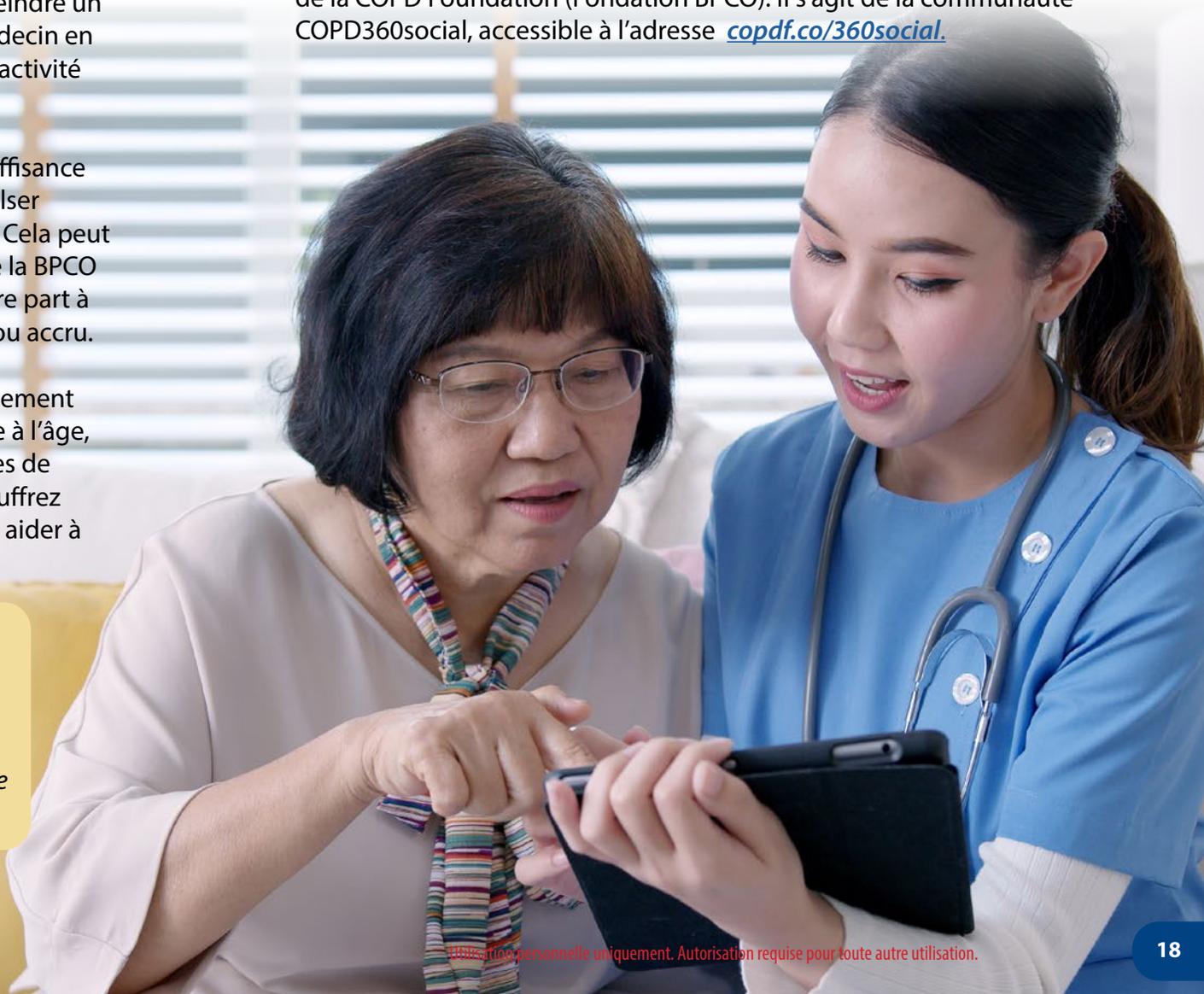
Obésité : Les personnes en surpoids ou obèses sont plus à risque de développer différents problèmes de santé graves. Pour atteindre un poids plus sain, vous pouvez établir un plan avec votre médecin en vue de modifier votre régime alimentaire ou d'ajouter de l'activité physique à votre routine quotidienne.

Insuffisance cardiaque congestive (ICC) : On parle d'insuffisance cardiaque congestive lorsque votre cœur a du mal à propulser suffisamment de sang et d'oxygène dans votre organisme. Cela peut provoquer un essoufflement. Les symptômes de l'ICC et de la BPCO peuvent parfois être similaires, il est donc important de faire part à votre prestataire de soins de tout essoufflement nouveau ou accru.

Ostéoporose : Ce problème se caractérise par un affaiblissement et une perte de densité des os. L'ostéoporose peut être due à l'âge, à la génétique, à la morphologie et à la prise de fortes doses de corticoïdes oraux pendant de longues périodes. Si vous souffrez d'ostéoporose, des traitements sont disponibles pour vous aider à améliorer la solidité de vos os.

Si vos sentiments vous submergent ou commencent à affecter votre vie et vos activités quotidiennes, envisagez d'en parler à votre professionnel de santé ou de consulter un spécialiste de la santé mentale. Ils peuvent vous donner les outils dont vous avez besoin pour mieux vivre avec votre maladie.

Anxiété et dépression : Vivre avec une BPCO peut vous faire ressentir de la fatigue, du stress, de la colère et une profonde tristesse. Il est tout à fait normal de ressentir cela. Il peut être utile d'en parler à un-e ami-e de confiance, à un membre de la famille ou à un thérapeute. En cas d'anxiété ou d'essoufflement, essayez de faire des exercices de relaxation et de recourir à des techniques de respiration, comme la respiration à lèvres pincées. Pour en savoir plus, consultez la page Web de la Fondation intitulée « Coping with COPD » (Mieux vivre avec la BPCO) à l'adresse <http://copdf.co/copingwithcopd>. Vous pouvez également trouver un soutien et des astuces en ligne en accédant à la communauté en ligne de la COPD Foundation (Fondation BPCO). Il s'agit de la communauté COPD360social, accessible à l'adresse copdf.co/360social.



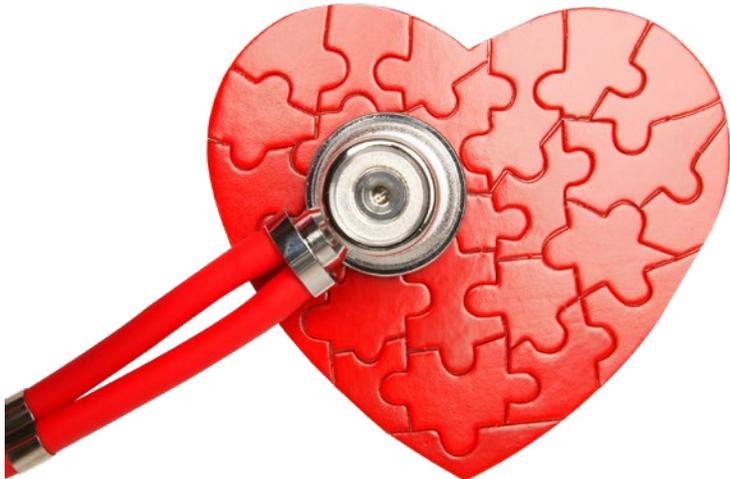
DES HABITUDES SAINES POUR MIEUX GÉRER LA BPCO

Dans cette brochure, nous avons parlé de nombreux facteurs et problèmes qui peuvent provoquer des poussées de la BPCO. Trouver les éléments qui aggravent votre BPCO ne constitue qu'une pièce du puzzle de la gestion de cette maladie. Il est tout aussi important d'adopter des habitudes saines qui peuvent vous aider à mieux gérer votre BPCO.

Réaliser des bilans de santé : Visitez régulièrement votre prestataire de soins, au moins une fois par an, pour bien suivre l'évolution de votre état de santé. Les consultations peuvent inclure les éléments suivants:

- Test de spirométrie tous les deux ans
- Contrôle du poids et discussion sur la nutrition
- Création ou révision de votre Plan d'action Ma BPCO
- Ajustement des dispositifs d'administration de vos médicaments ou de la posologie
- Administration des vaccins importants tels que le vaccin contre la grippe, le vaccin contre la pneumonie et le vaccin contre la COVID-19

Lors de vos bilans de santé, vous pouvez également discuter d'autres problèmes qui pourraient affecter votre vie quotidienne, comme votre capacité à travailler, vos problèmes d'ordre intime, les changements dans votre vie sociale et l'incontinence. Tout élément spécifique à la gestion de la BPCO est important, même s'il semble être un problème mineur (ou gênant) sur le moment.



Si vous ressentez des symptômes que vous trouvez gênants ou embarrassants, et que vous n'êtes pas à l'aise d'en parler en personne, envisagez d'envoyer un message sur le portail en ligne de votre prestataire de soins, si disponible.

Rester actif et bien manger : Il est important pour les personnes atteintes de la BPCO de manger sainement et de rester actives. Vous n'avez pas besoin de vous inscrire dans une salle de sport ou de soulever des poids pour rester actif-ve et d'améliorer votre respiration. Des activités comme marcher un certain nombre de pas chaque jour peuvent être suffisantes pour réduire votre essoufflement et pour augmenter votre endurance.

La Fondation propose un programme permettant d'améliorer votre endurance en apprenant à jouer de l'harmonica, sans aucune expérience musicale préalable ! Le programme Harmonicas for Health® est un moyen amusant et stimulant à pratiquer des techniques de respiration tout en faisant de la musique et en établissant des liens avec d'autres personnes vivant avec une BPCO. Pour en savoir plus sur ce programme, consultez le site www.harmonicashforhealth.com et rejoignez le nombre croissant de joueurs d'harmonica dans le monde. Assurez-vous de consulter votre équipe soignante avant de commencer de nouvelles activités ou de nouveaux exercices.

Bien que la gestion de votre BPCO puisse parfois être difficile, vous pouvez prendre des mesures dès aujourd'hui pour améliorer vos symptômes et mieux vivre avec votre maladie. Manger sainement, rester actif-ve et prendre correctement ses médicaments sont autant de pièces importantes du puzzle de la gestion de la BPCO. Avec le bon plan de traitement, vous pouvez vivre en meilleure santé votre BPCO.

Pour les proches :
Envisagez d'accompagner votre proche lors de ses bilans et examens médicaux. Il peut être très utile à accompagner votre proche pour prendre des notes, poser des questions et noter les instructions. Vous trouverez un espace pour prendre des notes à la page 21 de cette brochure.

RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES : SITES INTERNET ET GROUPES DE SOUTIEN

Pour en savoir plus sur la prise en charge de votre BPCO, consultez le site Internet de la Fondation à l'adresse: <http://www.copdfoundation.org>

Pour obtenir les versions électroniques gratuites de brochures, de dépliants et d'autres outils utiles, visitez la bibliothèque de téléchargement de la Fondation à l'adresse suivante: <http://copdf.co/education-materials>

Connectez-vous aux autres : COPD360social, notre communauté en ligne, est un lieu de partage de réflexions et d'idées, où il est possible de poser des questions et de communiquer avec des pairs ainsi qu'avec des experts. Vous pouvez accéder à cette communauté en ligne comptant plus de 55 000 membres à l'adresse suivante: <http://www.copd360social.org>

[Rejoignez le réseau de recherche sur la BPCO alimenté par les patient-e-s \(COPD PPRN\)](#) : le COPD Patient-Powered Research Network est le registre en ligne de la Fondation COPD des personnes atteintes de la BPCO et de celles qui signalent des facteurs les exposant à un risque accru de la BPCO. Ces personnes ont consenti à être contactées au sujet d'études auxquelles elles pourraient être admissibles et à remplir des questionnaires sur leur santé et leur expérience de la BPCO.

Défendez vos droits : racontez votre histoire, faites connaître les besoins de la communauté des personnes atteintes de BPCO et faites en sorte que votre voix soit entendue. Visitez le site Internet de la Fondation pour en savoir plus ou envoyez un courriel à l'adresse suivante: statecaptains@copdfoundation.org

NOTES

Allergies
médicamenteuses

Autres
médicaments

Médicaments
pour la BPCO

Vaccination

Vaccin:	Date:
Pneumonie _____	_____
Grippe _____	_____
COVID-19 Fabricant: _____	_____
Coqueluche _____	_____
Zona _____	_____

Liste de
médicaments
pour :

Nom

Date



RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES : CARTE FORMAT PORTEFEUILLE

Les cartes au format portefeuille peuvent être utiles pour organiser les informations sur vos médicaments et les partager avec d'autres personnes. Renseignez cette carte, découpez-la et gardez-la sur vous.

Utilisation personnelle uniquement. Autorisation requise pour toute autre utilisation.

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	MONTÉ 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 : _____

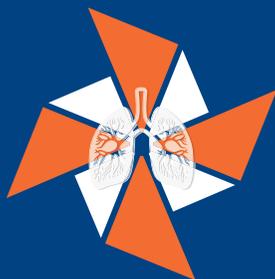
Mes jours rouges

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

- Je me sens désorienté-e, confuse 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* : _____



COPD FOUNDATION®

Miami, FL | Washington, DC

www.copdfoundation.org

Ligne d'assistance communautaire COPD360:
1-866-316-COPD (2673)

Ligne d'informations sur les bronchectasies et les infections à
MNT: 1-833-411-LUNG (5864)

Le présent guide a été relu par des membres de l'équipe de
révision des Guides pour mieux vivre de la COPD Foundation

La Fondation BPCO tient à remercier Jessyca Zeid pour son
expertise dans la traduction de ce matériel éducatif.