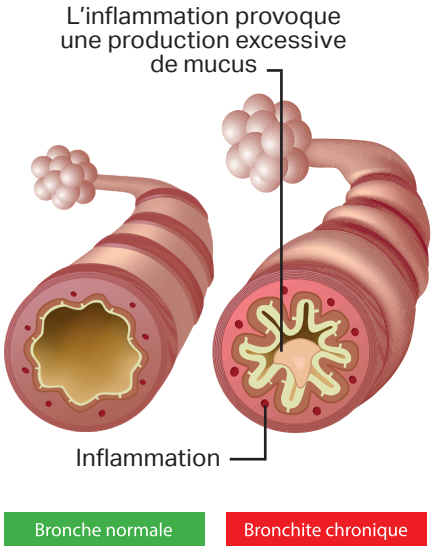
LA MPOC : CONNAÎTRE LES DÉTAILS DE MON DIAGNOSTIC

Patient(e) : _____ Médecin : _____

La MPOC (maladie pulmonaire obstructive chronique) regroupe deux problématiques pulmonaires généralement diagnostiquées chez des personnes de plus de 40 ans : la bronchite chronique et l'emphysème. Cette maladie se développe lentement et provoquent une obstruction progressive au passage de l'air dans les voies respiratoires qui n'est que partiellement réversible avec les traitements.

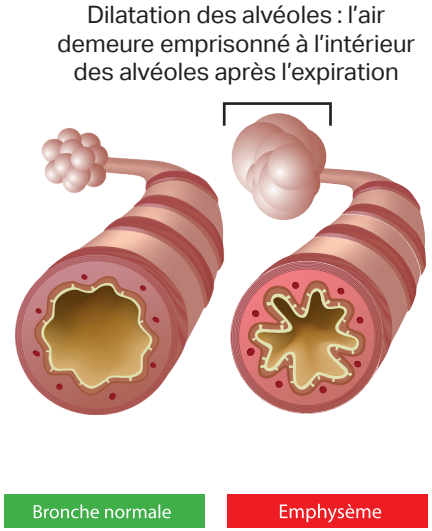
BRONCHITE CHRONIQUE

Elle se caractérise par une inflammation (irritation) permanente des bronches et d'une grande production de mucus entraînant de la toux et des sécrétions. L'air demeure en partie emprisonnée dans les poumons ce qui cause l'essoufflement.



EMPHYSÈME

Elle se caractérise par une dilatation et une destruction de la paroi des alvéoles (petits sacs d'air au bout des bronches). L'air reste emprisonné dans les alvéoles affectant l'échange entre l'oxygène et le CO2 (mauvais gaz) et rendant la respiration difficile.



SYMPTÔMES

- ☐ Essoufflement au repos ;
- ☐ Toux chronique ;
- ☐ Production de sécrétions ;
- ☐ Infections respiratoires fréquentes ;
- ☐ Fatigue ;
- ☐ Perte de poids inexpliquée.

TRAITEMENTS

NON-PHARMACOLOGIQUES

La MPOC ne peut pas être guérie, mais des actions concrètes peuvent vous aider à mener une vie satisfaisante et épanouie.

- ✓ Arrêt tabagique ;
- ✓ Bonne alimentation et exercice physique ;
- ✓ Vaccination contre la grippe et le pneumocoque ;
- ✓ Prévention des exacerbations ;
- ✓ Réadaptation pulmonaire ;
- ✓ Techniques de désencombrement bronchique.

PHARMACOLOGIQUES GÉNÉRAUX

Les bronchodilatateurs

- Dilatent les voies respiratoires
- Réduisent l'essoufflement

Je prends : _____

_____

Les corticostéroïdes en inhalation
(ne doit pas être utilisé comme seul traitement de la MPOC)

- *Réduisent l'inflammation au niveau des bronches*

Je prends : _____

DIAGNOSTIC

Le diagnostic de la MPOC repose sur les symptômes, l'évaluation clinique et les antécédents médicaux et familiaux. Afin d'optimiser sa prise en charge, il est important d'obtenir un diagnostic précis. Ainsi, le diagnostic de la MPOC doit être **confirmé à l'aide d'un test de souffle nommé spirométrie.**

Mon diagnostic de MPOC a été confirmé suite à un test de spirométrie : ☐ oui

1-888-POUMON9 (1-888-768-6669)

Association pulmonaire du Québec

QU'EST-CE QU'UNE EXACERBATION ?

C'est la détérioration de votre état habituel : l'augmentation de la toux, de l'essoufflement ou de la quantité de sécrétions colorées sont souvent des signes d'une exacerbation. Elle se traite habituellement, à l'aide d'antibiotique et/ou de cortisone en comprimés.

QU'EST-CE QU'UN PLAN D'ACTION ?

Le plan d'action correspond généralement à une prescription d'antibiotiques et/ou de comprimées de cortisone à prendre en cas d'exacerbation.

Toutefois, il requiert l'encadrement du patient par un professionnel de la santé qui agit à titre de personne-ressource. Celle-ci peut-être une infirmière, un inhalothérapeute ou encore un pharmacien.

CAUSES D'EXACERBATIONS

- Polluants de l'air intérieur (parfum d'ambiance, fumée secondaire, produit ménage, etc.) ;
- Polluants de l'air extérieur (pollution, smog, fumée, etc.) ;
- Infections respiratoires ;
- Changement de température ;
- Infection respiratoire.

MON ÉTAT HABITUEL

Mes sécrétions

	Couleur B : blanche V : verdâtre	Consistance F : fluide E : épaisse C : collante	Quantité + : peu ++ : moyen +++ : beaucoup
Au lever			
Au dîner			
En soirée			

Mon essoufflement

Utilisez l'échelle suivante pour qualifier votre essoufflement :

1 : quasi nul 2 : léger 3 : moyen 4 : fort 5 : à bout de souffle

Marcher dans la maison : ___

Parler lorsque je suis assis : ___

Lire ou regarder la télé : ___

Monter un escalier de 8 à 10 marches : ___

Faire mon lavage : ___

Parler lorsque je me déplace : ___

M'habiller : ___

Prendre ma douche et/ou mon bain : ___

QUOI FAIRE SI MON ÉTAT CHANGE

Mon état

⚠ Je suis plus essoufflé(e) qu'à l'habitude.

⚠ Mes sécrétions ont changé (couleurs, circonstance, quantité).

Mes actions

✔ J'applique mes techniques de relaxation et de conservation de l'énergie.
✔ Je débute mon plan d'action (si disponible) et je contacte ma personne ressource.
✔ En l'absence d'un plan d'action, j'avise tout de même mas personne ressource et/ou je consulte mon médecin.

⚠ Je suis agité(e), confus(e) et/ou somnolent(e) ou j'ai des douleurs dans la poitrine.

Je demande qu'on me conduise à l'urgence le plus proche ou je compose le 911.