Association pulmonaire du Québec

Ma carte de gestion de crise MPOC

Un outil supplémentaire dans la gestion de votre MPOC.

La maladie pulmonaire obstructive chronique (MPOC) regroupe deux problématiques pulmonaires, soit la bronchite chronique et l'emphysème. Ces deux conditions provoquent une obstruction progressive au passage de l'air dans les voies respiratoires qui n'est que partiellement réversible. Il est possible d'être atteint d'une des deux maladies ou des deux à la fois.

L'essoufflement est le principal symptôme rencontré chez les personnes atteintes de MPOC. Celui-ci peut être très invalidant et provoquer beaucoup d'anxiété. C'est la raison pour laquelle l'Association pulmonaire du Québec a développé la carte de gestion de crise, une carte en format poche qui vous accompagne en cas de crise d'essoufflement.

La technique de respiration lèvres pincées, les positions du corps pour réduire l'essoufflement ou encore les techniques de relaxation font probablement déjà partie de votre quotidien. Lorsqu'un épisode d'essoufflement survient, l'état de panique nous fait souvent oublier comment appliquer les techniques apprises. Cet aide-mémoire sera là pour vous aider à reprendre le contrôle de votre respiration dans de telles circonstances. Nous vous suggérons de pratiquer ces techniques à la maison, lorsque vous ne vous sentez pas essoufflé, afin de vous familiariser avec celles-ci.

Pour en apprendre davantage sur la technique de respiration lèvres pincées et les positions du corps à utiliser pour diminuer l'essoufflement, vous pouvez consulter le guide d'enseignement et de réadaptation pulmonaire disponible sur notre site Web ou encore nous téléphoner afin d'obtenir votre exemplaire gratuitement. Les techniques de relaxation sont, quant à elles, décrites au verso de cette feuille.

Détachez la carte ci-jointe et insérez-la dans votre portefeuille pour qu'elle vous suive partout.

1-888-768-6669 info@poumonquebec.ca poumonquebec.ca

PRATIQUEZ LA TECHNIQUE DE RESPIRATION LÈVRES PINCÉES

Inspirez lentement pas le nez.

Pincez vos lèvres comme pour siffler.

Expirez lentement tout en gardant les lèvres pincées.

PRENEZ UNE POSITION CONFORTABLE

Positions assises

Positions debout

Ma carte de gestion de crise MPOC

1-888 POUMON 1-888-768-6669

poumonquebec.ca
info@poumonquebec.ca

Association pulmonaire du Québec

Les techniques de relaxation

La respiration diaphragmatique.

La respiration diaphragmatique favorise une respiration lente et profonde qui permet un meilleur contrôle de l'anxiété.

1. Prenez une position confortable ;
2. Posez une main sur votre ventre afin de bien suivre votre respiration ;
3. Inspirez par le nez en gonflant le ventre ;
4. Expirez les lèvres pincées en rentrant le ventre.

Si vous ressentez des étourdissements, vous devez cesser la respiration diaphragmatique et revenir à une respiration normale.

Nous vous suggérons de pratiquer cette technique de respiration lorsque vous êtes au repos et que vous ne vous sentez pas essoufflé, afin de vous familiariser avec celle-ci.

La visualisation.

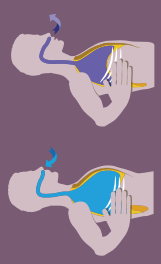
La technique de visualisation consiste à choisir une image mentale positive et à porter toute votre attention sur celle-ci.

1. Prenez une position confortable et tentez de vous détendre ;
2. Prenez des respirations profondes ;
3. Fermez les yeux ;
4. Concentrez-vous sur une image mentale positive et essayez de la rendre la plus réaliste possible grâce à vos sensations (émotions, odeurs, sons, etc...) ;
5. À la fin de l'exercice, tentez de conserver l'état d'esprit dans lequel la visualisation vous a plongé.

Exemple : Vous adorez aller vous balader sur le bord de la mer alors vous vous imaginez être au bord de la mer. Pour rendre l'image encore plus réelle, vous vous représentez l'odeur de la mer, le son des vagues. Vous pouvez aller plus loin en vous imaginant y plonger les pieds et vous représenter la sensation de l'eau sur vos pieds.

1-888-768-6669 info@poumonquebec.ca poumonquebec.ca

GÉREZ VOTRE STRESS ET VOTRE ANXIÉTÉ



La respiration diaphragmatique

La visualisation

PRENEZ VOTRE MÉDICAMENT DE SECOURS

Médicament

Dose

Inhalation

Si votre essoufflement ne s'améliore pas suivez les indications de votre plan d'action ou prenez rendez-vous avec votre médecin.

NUMÉROS DE TÉLÉPHONE IMPORTANTS

Professionnel	Nom	Numéro

Si vous vous sentez très essoufflé(e), agité(e), confus(e) et/ou somnolent(e), vous devez vous rendre à l'urgence immédiatement ou composer le 911.