



Vous avez un diagnostic de MPOC (emphysème et/ou bronchite chronique) et voulez en apprendre davantage sur cette maladie ?

Vous désirez obtenir des outils afin de maîtriser vos symptômes et prévenir les crises ?

L'Association pulmonaire du Québec vous offre son programme d'autogestion MPOC 360° animé par un professionnel de la santé sous forme virtuelle et gratuit !



**POUR PLUS
D'INFORMATION:
1-888-POUMON-9
(1-888-768-6669)
POSTE 234
POUMONQUEBEC.CA**



Association
pulmonaire
du Québec



**LA MPOC EST LA
PREMIÈRE CAUSE
D'HOSPITALISATION
AU QUÉBEC.**

**L'AUTOGESTION, ELLE,
EST ESSENTIELLE.**

Le programme d'autogestion MPOC 360° est composé de 4 séances hebdomadaires d'environ une heure, il aborde :

- L'anatomie et les maladies pulmonaires ;
- L'enseignement des techniques pour diminuer l'essoufflement ;
- La gestion du stress et de l'anxiété ;
- La bonne utilisation de sa médication ;
- La prise en charge des exacerbations ;
- L'exercice pour un mode de vie sain ;
- La nutrition et l'hydratation ;
- Les loisirs, l'intimité, le sommeil et les voyages.



Association
pulmonaire
du Québec