



BPCO 201 :
POUR
ALLER
PLUS LOIN

Sommaire

Traitement et prise en charge de la BPCO	1
Médicaments	1
Prise de médicaments	
Surmonter les difficultés liées aux médicaments	
Prendre vos médicaments	
Comment savoir si votre plan de traitement est efficace ?	
Effets secondaires	
Accès aux médicaments	
Oxygénothérapie	6
Gérer le mucus des voies respiratoires	8
Médicaments	
Dispositifs de dégagement des voies respiratoires	
Autres thérapies	
Exercices physiques	10
Sevrage tabagique	12
Alimentation et BPCO	14
Maladies associées	16
Maladies concomitantes	17
Prévenir les exacerbations	18
Plan d'action	19
Réadaptation respiratoire	20
En savoir plus	21

Le programme 2022 Health Equity Program - Health Education & Empowerment Program de la COPD Foundation, Inc. est parrainé par AstraZeneca.

Traitement et prise en charge de la BPCO

Maintenant que vous connaissez les notions de base de la BPCO, vous avez probablement des questions à ce sujet. Dans ce guide 201, nous irons plus loin. Vous trouverez des informations et des ressources pour le traitement et la prise en charge de la BPCO, des maladies associées et même un plan d'action pour vous aider à prévenir les exacerbations.



Médicaments

Prise de médicaments

Votre prestataire de santé vous a probablement prescrit plusieurs médicaments pour vous aider à gérer votre BPCO (consultez le BPCO 101 pour connaître les types courants de médicaments).

Chaque médicament doit être pris d'une façon spécifique pour obtenir les meilleurs résultats. Si les médicaments ne sont pas pris correctement, vous n'obtiendrez pas le bénéfice maximum, ce qui pourrait entraîner une poussée.

Parlez à votre prestataire de santé ou votre pharmacien afin de savoir comment et quand prendre chaque médicament et demandez à ce qu'il vous montre la bonne technique.

Ne vous pressez pas !

Assurez-vous d'utiliser la bonne technique pour prendre chaque médicament.

Surmonter les difficultés liées aux médicaments

Parfois, vous pouvez rencontrer des difficultés avec votre traitement contre la BPCO. Passons en revue certaines difficultés courantes et les moyens de les surmonter.

Prendre vos médicaments

Afin d'obtenir les meilleurs résultats, il est absolument essentiel de prendre vos médicaments en suivant exactement les instructions de votre médecin ou de votre pharmacien. Il vous sera parfois difficile de prendre vos médicaments. Voici quelques conseils pour faciliter la prise de vos médicaments.



Si vous avez du mal à :	Cette solution pourrait vous aider :
Prendre des comprimés	Mettez-les tous dans un pudding ou de la compote pour vous aider à les avaler plus facilement. Posez la question à votre pharmacien avant de réduire en poudre un médicament ou de le couper.
Utiliser votre inhalateur ou nébuliseur	Vous pouvez utiliser une chambre d'espacement ou de retenue ou un autre type de masque. Demandez à votre prestataire de santé pour connaître les options.
Vous souvenir de prendre vos médicaments	Mettez un rappel sur votre téléphone ou un calendrier, placez un mot sur votre réfrigérateur ou laissez vos médicaments dans un endroit à portée de vue. Il peut être utile de demander à l'un de vos proches de vous rappeler de prendre vos médicaments.

Comment savoir si votre plan de traitement est efficace ?

Les médicaments d'urgence permettent de soulager immédiatement les symptômes. Le traitement de fond nécessite généralement plusieurs jours voire semaines pour faire évoluer les symptômes. Si vos médicaments sont efficaces, vous devriez constater une amélioration de votre état de santé. Vous remarquerez que vous respirez plus facilement, avez moins de mucus ou de toux.

Si vous prenez vos médicaments tels que prescrit depuis plusieurs semaines et que vous n'observez aucune amélioration de vos symptômes, parlez-en à votre prestataire de santé. Il existe de nombreux médicaments différents pour le traitement de la BPCO. Il est normal que ces médicaments ou leurs doses évoluent régulièrement dans le temps.



Faites un suivi de vos symptômes par écrit et parlez-en à votre prestataire de santé.

Effets secondaires

Les médicaments nous aident à nous sentir mieux, mais certains peuvent s'accompagner d'effets indésirables. Certains de ces effets peuvent être gênants sans être dangereux, tandis que d'autres peuvent être plus graves et nécessiter la prise d'un médicament. Si vous remarquez une évolution de votre état de santé après avoir pris vos médicaments, parlez-en à votre prestataire de santé. N'ignorez pas un changement de votre état de santé.

Les **bronchodilatateurs** peuvent provoquer une agitation ou une nervosité pendant un certain temps après leur prise. Il s'agit d'un effet secondaire courant qui n'est généralement pas considéré comme dangereux. Si cela vous gêne trop, demandez à votre médecin s'il existe d'autres options.

Les **corticoïdes inhalés** peuvent entraîner l'apparition d'un muguet (une infection fongique) au niveau de votre bouche ou de votre gorge. N'oubliez pas de rincer votre bouche après chaque dose prise avec votre inhalateur.

Apportez votre liste COMPLÈTE de médicaments à chaque consultation



chez votre médecin. Certains médicaments peuvent interférer avec d'autres, diminuant leur sécurité et efficacité.

Veillez à prendre tous vos médicaments dans la même pharmacie. Cela permet d'éviter les interactions médicamenteuses dangereuses.

Ne dépassez pas la dose de médicament prescrite. Toute dose de médicament prise en trop risque de s'accumuler dans votre organisme et de provoquer un surdosage.

Accès aux médicaments

Le coût des médicaments peut parfois grimper. Si vous avez des difficultés à payer vos médicaments, parlez-en à votre pharmacien ou à votre prestataire de santé. Des **médicaments génériques** moins chers sont parfois disponibles. Les prestataires et les fabricants peuvent également avoir accès à des coupons ou des programmes de réduction.

Si vous êtes dans l'incapacité de vous déplacer pour récupérer vos médicaments, demandez à votre pharmacien s'il propose une **livraison à domicile**. Vérifiez avec votre compagnie d'assurance s'il existe des options de **commande en ligne** à moindre coût. Assurez-vous de commander vos médicaments en ligne uniquement dans des pharmacies réputées. En cas de doute, vérifiez avec votre prestataire de santé ou votre pharmacien.

Si vous ne prenez pas vos médicaments correctement ou selon la posologie prescrite, vous risquez d'avoir une poussée.

Vous n'êtes pas seul-e. N'hésitez pas à demander si vous avez besoin d'aide.

Pour plus de conseils sur la prise de médicaments et la surveillance régulière
<https://copdf.co/medication-routine>

Oxygénothérapie

Toutes les cellules de notre corps ont besoin d'oxygène. La BPCO peut endommager vos poumons, vous empêchant d'avoir suffisamment d'oxygène dans votre sang. Certaines personnes atteintes de BPCO peuvent être essouffées à cause de leur faible saturation en oxygène. Un supplément d'oxygène peut vous aider à mieux respirer.

L'**oxygénothérapie** est considérée comme un traitement médical prescrit par votre prestataire de santé. Certaines personnes ont recours à l'oxygénothérapie en permanence, tandis que d'autres n'y ont recours que dans le cadre de certaines activités.

L'essoufflement peut être l'un des premiers signes d'un faible taux d'oxygène. Si vous êtes essoufflé-e sans raison, parlez-en à votre prestataire de santé. Il pourra analyser votre saturation en oxygène selon deux méthodes.



Si une oxygénothérapie vous a été prescrite, prenez uniquement la quantité recommandée.

La **gazométrie artérielle** est un test qui permet d'évaluer l'efficacité de vos poumons dans l'échange entre oxygène et dioxyde de carbone en prélevant une petite quantité de sang d'une artère au niveau de votre bras. C'est la manière la plus précise de contrôler votre taux d'oxygène.



L'oxymètre de pouls est un dispositif qui se fixe à votre doigt et contrôle votre taux d'oxygène à travers votre peau à l'aide d'une lumière. Votre prestataire de santé contrôlera votre taux à l'effort et au repos. Cet appareil portatif peut être utilisé à domicile. Les relevés peuvent être biaisés si vos doigts sont froids, si vous avez du vernis à ongle, si votre tension artérielle est basse et si vous bougez.

Si vous avez besoin d'une oxygénothérapie, votre équipe soignante décidera avec vous quel type d'appareil d'oxygénothérapie vous convient le mieux.

Pour plus d'information sur l'oxygénothérapie, les dispositifs et la sécurité, consultez l'adresse <http://copdf.co/oxygen-therapy>.

Gérer le mucus des voies respiratoires

Le **mucus**, souvent appelé glaires, aide à protéger vos poumons en piégeant les polluants, les bactéries et les virus inhalés. Un épaississement et une augmentation des sécrétions de mucus sont souvent le résultat d'une inflammation de vos voies respiratoires. Il existe plusieurs manières d'évacuer le mucus et de faciliter ainsi la respiration.

Médicaments

Les **expectorants** sont des médicaments qui éclaircissent et décollent le mucus afin d'en faciliter l'évacuation de vos voies respiratoires.

Dispositifs de dégagement des voies respiratoires

La **thérapie par pression expiratoire positive (PEP)** se sert de la vibration créée lorsque vous expirez dans un petit appareil portatif pour décoller le mucus de vos poumons afin que vous puissiez l'évacuer par la toux. La PEP peut être réalisée plusieurs fois par jour. Si vous avez du mal à souffler dans votre appareil de PEP ou si vous êtes essoufflé-e lorsque vous l'utilisez, arrêtez-vous et contactez votre prestataire de santé car il est possible que vous fassiez une poussée.



Autres thérapies

Il existe divers exercices de toux ou de respiration qui peuvent vous aider à évacuer le mucus de vos poumons et à rendre la toux plus efficace.

Toux profonde

1. Asseyez-vous le dos droit.

2. Inspirez par le nez et expirez par la bouche.



3. Prenez une grande inspiration et retenez-la pendant 2 à 3 secondes.



4. Expirez en toussant profondément afin d'expulser l'air de vos poumons.

Toux dirigée

1. Respirez profondément.

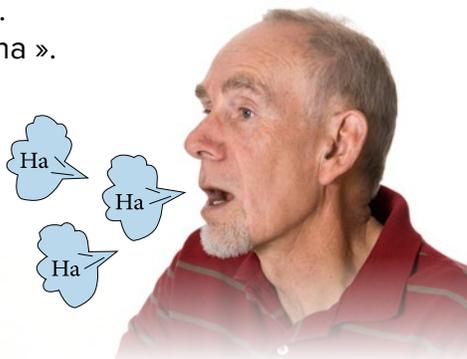
2. Prenez une grande inspiration et utilisez les muscles de votre ventre pour expirer trois souffles courts et rapides.

3. Lorsque vous expirez, prononcez « ha, ha, ha ».

4. Contractez les muscles de votre ventre lors de l'expiration.

5. Toussez profondément pour faire remonter le mucus et l'évacuer.

Pour en savoir plus sur comment gérer le mucus dans vos voies respiratoires, consultez l'adresse <https://copdf.co/mucus>.



Exercices physiques

Il est très important de maintenir une activité physique régulière. Réalisée correctement et en toute sécurité, l'activité physique représente un excellent moyen de gérer votre BPCO et de vous sentir bien. Demandez à votre prestataire de santé si vous devez prendre des bronchodilatateurs à courte durée d'action ou adapter vos réglages d'oxygène avant toute activité.

Les **exercices d'étirement** contribuent à améliorer votre souplesse et votre équilibre.

La **muscultion** avec votre poids corporel ou des bandes de résistance aide à accroître votre tolérance à l'activité.

Les **exercices d'endurance**, comme la marche, le vélo ou la montée d'escalier, permettent de faire travailler votre cœur et vos poumons et vous aident à être moins essoufflé-e.

Harmonicas for Health (H4H™) est une bonne façon d'entraîner vos poumons et de contrôler votre respiration. Elle contribue à renforcer vos muscles abdominaux pour une toux plus efficace. H4H est également un excellent moyen de socialiser et de s'amuser. Pour en savoir plus, consultez l'adresse <https://copdf.co/harmonicas>.



En cas d'étourdissements, d'essoufflement ou de douleur thoracique, arrêtez les exercices et contactez votre prestataire de santé.

Demandez à votre prestataire de santé si vous devez prendre des bronchodilatateurs à courte durée d'action avant tout exercice ou toute activité.

Parlez à votre prestataire de santé avant de commencer tout type de programme d'activité physique. Reposez-vous si nécessaire.

Sevrage tabagique

A lit cigarette is positioned vertically on the right side of the page. A thick plume of white smoke rises from the tip, swirling upwards and filling the right half of the frame. The cigarette is lit, with a small amount of ash and a charred tip visible at the bottom. The background is dark and textured, possibly a surface like a table or floor.

Jusqu'à 80 % des cas de BPCO sont liés au tabagisme.¹ Le plus important pour ralentir la progression de votre maladie est d'arrêter de fumer !

N'abandonnez jamais ! Vous avez peut-être déjà tenté d'arrêter de fumer auparavant. Il n'est jamais trop tard pour réessayer !

Il existe de nombreuses solutions pour vous aider, notamment :

- Chewing-gum
- Patches
- Médicaments sur ordonnance
- Groupes de soutien

Parlez à votre prestataire de santé d'un programme adapté à vos besoins spécifiques. Pour en savoir plus, consultez l'adresse <https://copdf.co/QuitSmoking>.

Conseils pour arrêter de fumer :

- **Occupez votre bouche** : utiliser des substituts sains comme un chewing-gum ou un bonbon dur.
- **Occupez vos mains** : libérez votre nervosité en dessinant des gribouillis ou en malaxant une balle anti-stress.
- **Dites à votre entourage que vous arrêtez de fumer** : ayez des personnes qui vous encouragent.
- **Changez-vous les idées** : ayez une liste de choses à faire lorsque vous avez une envie de fumer.
- **Comprenez votre envie** : prêtez attention aux pensées qui accompagnent l'envie de fumer et remplacez-les par des pensées positives.
- **Lorsque vous vous sentez irascible ou agité·e** : prenez quelques profondes inspirations et rappelez-vous pourquoi vous arrêtez de fumer.
- **Si vous avez du mal à dormir** : créez un planning de sommeil et veillez à ce que votre chambre soit calme et sombre.
- **Si vous avez peur de prendre du poids** : faites des en-cas sains et soyez actif·ve.



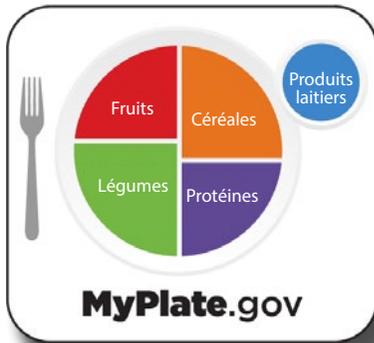
Alimentation et BPCO

Il est important de manger des repas équilibrés pour rester en bonne santé et vous sentir en pleine forme. Aucun groupe d'aliments ne peut à lui seul fournir tous les nutriments dont votre corps a besoin.

Une alimentation saine comprend des fruits, des légumes, des produits laitiers (notamment des sources de calcium d'origine végétale), des céréales et des protéines.

Pour votre santé, il est important de consommer des aliments frais et non transformés. Mangez des aliments à faible teneur en acides gras saturés et acides gras trans et limitez votre consommation de sel ou de sucre ajouté.

Votre prestataire de santé peut vous aider à décider du nombre de calories quotidiennes nécessaires et des meilleurs choix alimentaires pour vous. Vous pouvez également consulter l'adresse <https://www.myplate.gov/myplate-plan> pour savoir quoi manger dans chaque groupe d'aliments et dans quelle quantité.



Saviez-vous que votre alimentation peut avoir une influence sur votre souffle ?

Les aliments que vous consommez ont une incidence sur votre corps tout entier, y compris vos poumons.

- Pour les personnes sensibles aux produits laitiers, manger ce type de produits peut accroître leur production de mucus.
 - Les aliments riches en glucides peuvent créer un excès de dioxyde de carbone (un déchet que nous expirons) lors de la digestion et rendre la respiration plus difficile.
 - Les aliments acides (comme les tomates, les agrumes ou les jus, l'ail et même le chocolat) et épicés peuvent aggraver les brûlures d'estomac (reflux acides) et irriter vos poumons.
- Les aliments qui favorisent la production de gaz (comme les boissons gazeuses, le chou et le brocoli) peuvent causer des ballonnements et entraîner une sensation d'essoufflement.



Maladies associées

Il existe d'autres maladies pulmonaires ayant des symptômes/traitements similaires à la BPCO.

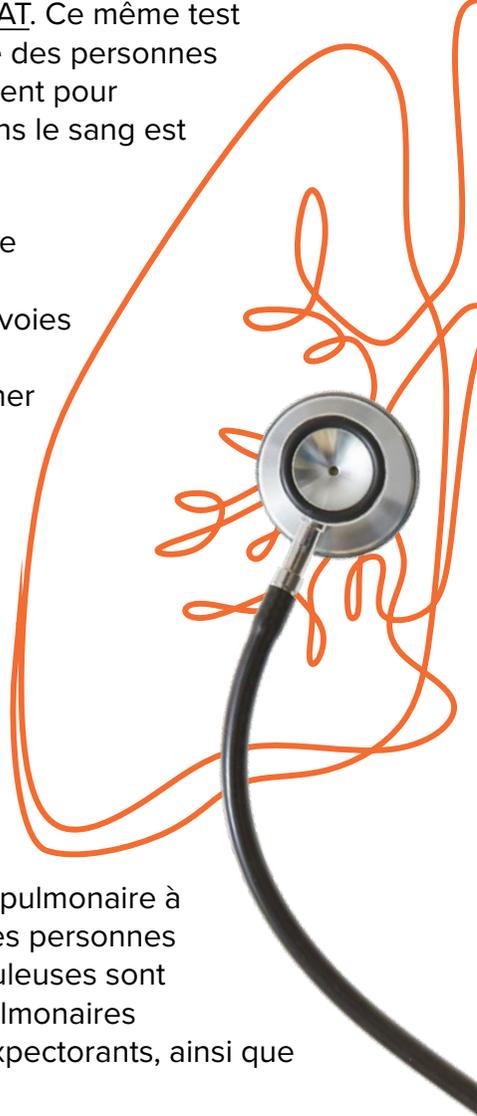
Le **déficit en alpha-1 antitrypsine (DAAT)**, également appelé BPCO génétique, est une maladie héréditaire. Elle peut conduire à une maladie pulmonaire ou hépatique grave en raison de faibles taux d'alpha-1 antitrypsine (une protéine) dans le sang. Toute personne atteinte de BPCO devrait effectuer un test de dépistage du DAAT. Ce même test devrait être proposé aux membres de famille des personnes dont un DAAT a été diagnostiqué. Un traitement pour remplacer la protéine alpha-1 antitrypsine dans le sang est disponible pour certains patients.²

La **bronchectasie** est une maladie pulmonaire caractérisée par un épaississement, une cicatrisation et une inflammation des petites voies respiratoires de vos poumons. Le mucus est plus difficilement évacué et peut ainsi entraîner des infections pulmonaires récurrentes. Le traitement consiste à réduire le mucus et à traiter les infections.

Pour en savoir plus, consultez l'adresse <https://copdf.co/Bronch-COPD-overlap> ou <https://copdf.co/Bronchiectasis>.

Les **mycobactéries non tuberculeuses (MNT)** sont des germes souvent présents dans le sol et l'eau. Les personnes atteintes de maladies pulmonaires chroniques ont plus de risques de développer une infection pulmonaire à MNT que celles ayant des poumons sains. Les personnes infectées par des mycobactéries non tuberculeuses sont vulnérables aux pneumonies et infections pulmonaires chroniques. Le traitement peut inclure des expectorants, ainsi que plusieurs antibiotiques.

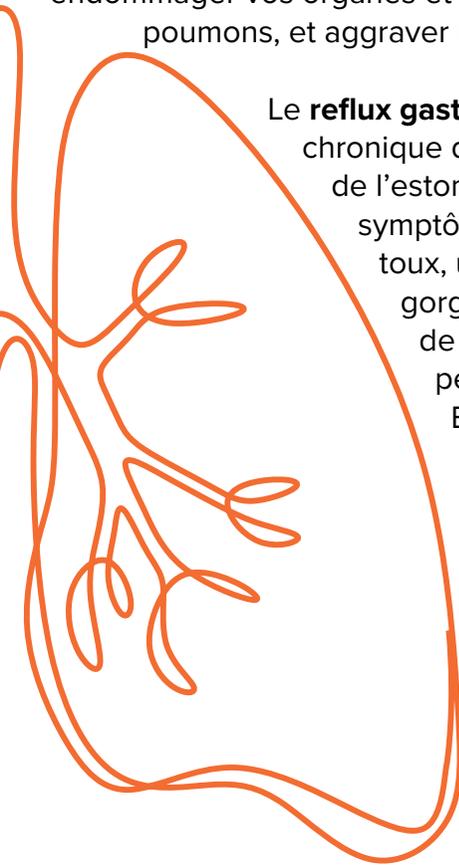
Pour en savoir plus, consultez l'adresse <https://copdf.co/NTM>.



Maladies concomitantes

Les personnes atteintes de BPCO présentent souvent d'autres maladies chroniques. Ces autres maladies peuvent parfois avoir une influence sur la BPCO.

Le **diabète** est une maladie qui se caractérise par un excès de sucre dans le sang. Au fil du temps, une glycémie non prise en charge peut endommager vos organes et vaisseaux sanguins, notamment vos poumons, et aggraver les symptômes de la BPCO.^{3,4}



Le **reflux gastro-œsophagien (RGO)** est une maladie chronique qui se caractérise par des remontées acides de l'estomac jusque dans l'œsophage. Parmi les symptômes figurent des brûlures d'estomac, une toux, une douleur thoracique et des maux de gorge. C'est l'une des raisons les plus fréquentes de toux chronique. Un RGO non pris en charge peut constituer un risque d'exacerbation de BPCO. Certains médicaments de la BPCO sont associés à un risque accru de RGO.⁵

Les **maladies cardiaques** et la BPCO ont des symptômes communs, tels que l'essoufflement et une fatigue extrême. Le tabagisme, responsable d'une inflammation et de lésions au niveau des vaisseaux, contribue à ces maladies. L'hypertension artérielle, l'insuffisance cardiaque et autres maladies cardiaques accroissent le risque d'exacerbation de la BPCO.⁶ L'essoufflement lié à la BPCO peut forcer sur votre cœur, entraînant une augmentation des complications cardiaques.

Veillez à bien vous rendre régulièrement chez votre prestataire de santé.

Prévenir les exacerbations

Lorsque vous vivez avec une BPCO, vous remarquerez parfois une évolution ou une augmentation des symptômes appelée exacerbation ou poussée. Certaines poussées peuvent être traitées à domicile si elles sont détectées de manière précoce. D'autres peuvent exiger un passage aux urgences ou un séjour à l'hôpital.

Comment réduire le risque de poussées ?

- Lavez-vous souvent les mains afin d'empêcher la propagation des germes.
- Prenez tous les médicaments tels que prescrit.
- Soyez à jour de vos vaccins.
- Écoutez votre corps et surveillez l'évolution des symptômes.
- Ayez un plan écrit, comme Mon plan d'action BPCO de la COPD Foundation.

Rester en aussi bonne santé que possible est important car :

- Avoir une exacerbation modérée augmente considérablement le risque de futures exacerbations.⁷
- Les personnes ayant une cardiopathie ou des facteurs de risque existants sont plus susceptibles d'avoir une crise cardiaque ou un autre événement cardiovasculaire dans les 30 jours suivant une exacerbation.⁸

Voyez avec votre prestataire si des médicaments pour prévenir les poussées sont adaptés.

Contactez votre prestataire de santé si :

- Vos symptômes s'aggravent ou sont inhabituels.
- Vos symptômes durent plus longtemps que vos changements quotidiens.
- Vous avez besoin de plus de médicaments d'urgence, ou s'ils ne sont plus aussi effacés que d'ordinaire.
- La couleur ou la quantité de votre mucus change.
- Vous avez de la fièvre.

Plan d'action

Vous ne pourrez pas toujours éviter une poussée, mais vous pouvez les détecter rapidement. Surveillez les signes annonciateurs tels que l'aggravation de l'essoufflement ou la fièvre et agissez.

Votre Plan d'action BPCO est un outil qui vous servira de guide. Il doit être rempli avec votre équipe soignante. Vous déciderez ensemble quels symptômes auxquels faire attention et comment gérer la situation s'ils évoluent. Il convient de mettre à jour votre plan au moins tous les six mois.



Le rouge signifie qu'il faut s'arrêter ! Appelez le numéro des services d'urgence locaux et suivez les étapes de votre plan.

Le jaune signifie qu'il faut faire attention ! Une poussée est peut-être imminente. Suivez les étapes que vous et votre équipe soignante avez convenues dans votre plan. Appelez votre prestataire de santé !

Le vert signifie que c'est bon. Poursuivez dans cette voie.



Un exemplaire détachable de Mon plan d'action BPCO est inclus au centre de la présente brochure. Pour télécharger un exemplaire de Mon plan d'action BPCO, scannez ce QR code.

Utilisation personnelle uniquement. Autorisation requise pour toute autre utilisation.

Mon nom : _____ Date : _____
 Téléphone : _____
 Mon médecin traitant : _____
 Contactez en cas d'urgence : _____

Veuillez remplir le tableau ci-dessous. Apportez tous vos médicaments au cours d'une journée « verte ». Cochez une case dans chaque colonne. Dans la dernière colonne (vidéopour voir refaire. Cochez la case qui reflète le degré de difficulté à réaliser cette activité actuellement. Faites part de cet objectif à votre équipe soignante.

FAIRE LE MÉNAGE	FAIRE MON LIT	ME BROSSER LES DENTS	PRENDRE MON BAIN/ MA DOUCHE	MARCHER	MONTÉ LES MARCHES	TRAVAILLER
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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"

Mes jours verts

- 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
- Je vais respecter les prescriptions
- Je vais utiliser l'oxygène
- Je vais pratiquer un exercice physique
- Je vais éviter de me fatiguer
- Je vais mettre à jour mon plan

Mes jours jaunes

- 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 mes médicaments
- Je vais prendre mes médicaments
- Je vais signaler mes symptômes
- Je vais contacter mon médecin

Mes jours rouges

- 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 les services d'urgence
- Je vais contacter mon médecin

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

Réadaptation respiratoire

La **réadaptation respiratoire** est un programme d'éducation, d'exercice et de soutien destiné aux personnes atteintes de maladies respiratoires telles que la BPCO. Ces séances vous aident à comprendre votre respiration, à améliorer votre tolérance à l'effort et à mieux gérer votre maladie.

Avantages potentiels de la réadaptation respiratoire :

- Diminution de l'essoufflement
- Meilleure endurance/résistance
- Regain d'énergie et d'humeur

PROGRAMME

CIRCLES

Clinicians Improving the Rural COPD Landscape through Education in Self-care goals (Médecins qui améliorent le paysage de la BPCO en milieu rural à travers une sensibilisation aux objectifs d'auto-prise en charge)



- Ce programme s'adresse à toutes les personnes atteintes de BPCO !
- Ce programme, qui peut être suivi seul ou en groupe, fournit des informations sur les points suivants :
 - Se fixer des objectifs
 - Exacerbations
 - Nutrition
 - Et plus encore !

La réadaptation respiratoire est souvent couverte par l'assurance. De plus, des options en présentiel et en distanciel sont proposées. Rapprochez-vous de votre équipe soignante si vous avez des questions ou souhaitez savoir si la réadaptation respiratoire est adaptée à votre cas. Pour en savoir plus, consultez l'adresse <http://copdf.co/PulmonaryRehab>.

Pour en savoir plus sur CIRCLES et télécharger le manuel et les supports, consultez l'adresse <https://copdf.co/circles>.

En savoir plus

Il est important de savoir comment vous vous sentez et de bien communiquer avec votre équipe soignante pour bien vivre avec la BPCO.

Pour en savoir plus sur la prise en charge de votre BPCO, consultez l'adresse www.copdfoundation.org.

Pour plus d'informations sur la bronchectasie et l'infection pulmonaire à MNT, consultez l'adresse www.bronchandntm360social.org.

Consultez l'adresse <http://copdf.co/education-materials> pour télécharger nos supports pédagogiques gratuits et en savoir plus pour bien vivre avec la BPCO.

Références bibliographiques :

1. Smoking and COPD. Centers for Disease Control and Prevention. <https://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/diseases/copd.html>. Publié le 5 mai 2022. Consulté le 28 février 2023.
2. Strnad P, McElvaney NG, Lomas DA. Alpha-1-Antitrypsin Deficiency. *New England Journal of Medicine*. 2020;382(15):1443-1455. doi:10.1056/NEJMra1910234
3. Gläser S, Krüger S, Merkel M, Bramlage P, Herth FJF. Chronic obstructive pulmonary disease and diabetes mellitus: A systematic review of the literature. *Respiration*. 2015;89(3):253-264. doi:10.1159/000369863
4. Castañ-Abad MT, Montserrat-Capdevila J, Godoy P, et al. Diabetes as a risk factor for severe exacerbation and death in patients with COPD: A prospective cohort study. *European Journal of Public Health*. 2020;30(4):822-827. doi:10.1093/eurpub/ckz219
5. Kim J, Lee JH, Kim Y, et al. Association between chronic obstructive pulmonary disease and gastroesophageal reflux disease: a national cross-sectional cohort study. *BMC Pulm Med*. 2013;13:51. Publié le 9 août 2013. doi:10.1186/1471-2466-13-51
6. Morgan AD, Zakeri R, Quint JK. Defining the relationship between COPD and CVD: what are the implications for clinical practice?. *Theor Adv Respir Dis*. 2018;12:1753465817750524. doi:10.1177/1753465817750524
7. Meeraus WH, Mullerova H, El Baou C, Fahey M, Hessel EM, Fahy WA. Predicting Re-Exacerbation Timing and Understanding Prolonged Exacerbations: An Analysis of Patients with COPD in the ECLIPSE Cohort. *Int J Chron Obstruct Pulmon Dis*. 2021;16:225-244. Publié le 5 février 2021. doi:10.2147/COPD.S279315
8. Kunisaki KM, Dransfield MT, Anderson JA, et al. Exacerbations of Chronic Obstructive Pulmonary Disease and Cardiac Events. A Post Hoc Cohort Analysis from the SUMMIT Randomized Clinical Trial. *Am J Respir Crit Care Med*. 2018;198(1):51-57. doi:10.1164/rccm.201711-22390C

Cliquez sur le lien ou scannez le QR code pour répondre à quelques questions. Merci de nous faire part de votre avis sur ces supports pédagogiques <https://copdf.co/101-201Feedback>



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 votre équipe soignante et à votre famille.

FAIRE LE MENAGE	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

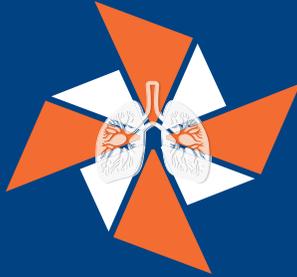
- Je me sens désorienté-e, confus-e ou j'ai des problèmes d'élocution
- J'ai un essoufflement sévère ou une douleur thoracique
- Mes lèvres ou mes doigts sont bleutés
- Je tousse du sang

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 fourni 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 _____



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)