

Mieux vivre **MPOC**^{MC} avec une

Maladie pulmonaire obstructive chronique

Guide d'apprentissage pour les patients et leurs familles

Prévenir vos symptômes et prendre vos médicaments

- Comprendre le mécanisme d'auto-nettoyage de vos poumons
- Définir la MPOC, et connaître ses causes, signes et symptômes
- Éviter les facteurs qui peuvent aggraver vos symptômes
- Bien prendre vos médicaments et utiliser vos dispositifs d'inhalation

Ce guide appartient à :

2^e édition 2005

Ce que vous devez savoir pour prendre en charge votre MPOC

La MPOC est une maladie pouvant affecter sérieusement chaque aspect de votre vie. Ainsi, des activités simples que vous teniez pour acquises, comme vous promener ou vous habiller, peuvent devenir très difficiles. Les exacerbations de la maladie ou périodes d'aggravation des symptômes – principale cause d'hospitalisation chez les personnes atteintes de la MPOC – peuvent diminuer davantage votre qualité de vie. Heureusement, vous pouvez faire beaucoup pour prévenir et surmonter ces difficultés ainsi qu'améliorer votre bien-être. C'est d'ailleurs pourquoi nous avons élaboré cette série de modules sur l'autogestion de la MPOC.

Comment ce programme peut-il aider à l'autogestion de la maladie?

Ce programme éducatif vous permettra d'acquérir les compétences pour vous aider à prendre en charge votre maladie et adopter de nouvelles habitudes de vie, plus saines. Cette série de modules qui fait partie intégrale de ce programme est fondée sur des expériences de vie.

Des experts dans le domaine de la santé et des patients atteints de la MPOC – des gens comme vous – ont collaboré à la création et à la mise à jour de ce programme d'autogestion de la MPOC que vous pourrez adapter à votre situation. Les lignes directrices nationales¹ et internationales^{2,3} mentionnent que l'éducation et l'autogestion sont des approches valables pour les personnes atteintes de la MPOC.

Nous avons aussi évalué ce programme éducatif dans le cadre d'une étude clinique et les résultats ont été très encourageants. Les patients qui ont utilisé ces modules avec la collaboration d'un professionnel de la santé, « gestionnaire de cas ou personne-ressource » et de leur médecin, présentaient moins d'exacerbations nécessitant une hospitalisation ou une visite à l'urgence. Leur qualité de vie s'étant aussi améliorée, ils pouvaient pratiquer plus d'activités et mieux vivre avec leur maladie^{4,5}.

Ce guide est à vous. Notez-y vos questions et/ou vos inquiétudes. Partagez-le avec vos proches afin qu'ils comprennent ce que vous vivez. Enfin, discutez-en avec votre personne-ressource et votre médecin.

Bonne chance dans votre Programme.

Dr Jean Bourbeau, M.D.



Institut thoracique de Montréal
Centre universitaire de santé McGill (CUSM)

Bienvenue au Module « Prévenir vos symptômes et prendre vos médicaments » de la série Mieux vivre avec une MPOC.

Pour la plupart des personnes atteintes d'une MPOC, l'essoufflement, la toux, la respiration sifflante et l'anxiété sont des choses qui font partie de la vie. En apprenant comment prévenir et maîtriser ces symptômes, vous pourrez mener une vie mieux remplie et plus active.

Mieux vivre avec une MPOC signifie éviter ou réduire l'exposition aux facteurs qui peuvent aggraver vos symptômes, bien connaître les effets de vos médicaments pour le traitement de la MPOC, et savoir comment les prendre tels qu'ils ont été prescrits et selon la bonne technique.

Dans ce module, vous en apprendrez davantage sur :

- ✓ le mécanisme d'auto-nettoyage de vos voies respiratoires
- ✓ la principale cause de la MPOC
- ✓ la MPOC (bronchite chronique obstructive et/ou emphysème), les signes et symptômes
- ✓ les facteurs de votre environnement qui peuvent aggraver vos symptômes, comment les éviter ou réduire votre exposition
- ✓ les médicaments et l'importance de les prendre tels qu'ils ont été prescrits
- ✓ les dispositifs d'inhalation, les techniques d'utilisation et de nettoyage

Ce module contient des renseignements tirés de la monographie de produit approuvée par Santé Canada de chaque traitement médicamenteux. Si vous avez des questions au sujet des médicaments présentés, veuillez demander à un professionnel de la santé de revoir ces renseignements avec vous.