

Mieux vivre avec une MPOC^{MC}

maladie pulmonaire obstructive chronique

Un plan d'action pour la vie

Guide d'apprentissage pour les patients et leurs familles.

Intégrer un plan d'action dans votre vie

- Comprendre en quoi consiste un plan d'action
- Identifier vos symptômes, votre traitement et ce que vous devez faire quand vous vous sentez bien
- Apprendre à identifier et maîtriser une aggravation de vos symptômes (exacerbation) dans différentes situations

Ce guide appartient à :

3^e édition 2006

Ce que vous devez savoir pour prendre en charge votre MPOC

La MPOC est une maladie pouvant sérieusement affecter chaque aspect de votre vie. Ainsi, des activités simples que vous teniez pour acquises, comme marcher ou s'habiller, peuvent devenir très difficiles. Les poussées actives de la maladie, ou périodes d'aggravation des symptômes – principale cause d'hospitalisation chez les personnes atteintes de MPOC –, peuvent réduire davantage votre qualité de vie. Heureusement, vous pouvez faire beaucoup pour surmonter et prévenir ces difficultés et 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?

En gros, il s'agit d'un programme éducatif qui vous permettra d'acquérir des compétences pour vous aider à prendre en charge votre maladie, et d'adopter de nouvelles habitudes de vie plus saines. Cette série de modules fait partie intégrante de ce programme fondé sur des expériences réelles.

Des experts médicaux et des patients atteints de MPOC – des gens comme vous – ont collaboré à la création de ces plans d'autotraitement 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 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 gestionnaire de cas ou 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)

Diane Nault



Infirmière-chef, Cliniques de consultation externe
Institut thoracique de Montréal,
Centre universitaire de santé McGill (CUSM)

Bienvenue au module « Intégrer un plan d'action dans votre vie » de la série Mieux vivre avec une MPOC

Pour bien vivre avec une MPOC, il faut savoir reconnaître les changements dans ses symptômes et savoir comment les maîtriser. Par exemple, sauriez-vous quoi faire dans certaines situations et qui appeler pour obtenir de l'aide?

Il est temps de mettre en pratique dans votre vie de tous les jours ce que vous avez appris. Cela vous aidera grandement à améliorer votre santé! Afin d'être prêt(e), vous devez planifier vos actions; or, c'est exactement ce dont il est question dans ce module « Intégrer un **plan d'action** dans votre vie » : Un plan d'action pour la vie.

Dans ce module, vous apprendrez à :

- ✓ comprendre en quoi consiste un **plan d'action**
- ✓ identifier **vos ressources**
- ✓ Identifier vos symptômes, votre traitement et **ce que vous devez faire quand vous vous sentez bien**
- ✓ Apprendre à **reconnaître et à maîtriser** une aggravation de vos symptômes (exacerbation) causée par une infection respiratoire
- ✓ Apprendre à **reconnaître et à maîtriser** une **aggravation de vos symptômes (exacerbation) dans d'autres situations.**
 - Exposition à des facteurs environnementaux
 - Situations stressantes



Ce module vous servira d'arbre décisionnel. Montrez-le à l'un ou l'une de vos proches afin qu'il ou elle puisse comprendre ce que vous vivez. Utilisez-le pour écrire toute question ou toute inquiétude que vous pourriez avoir. Partagez vos pensées et vos sentiments à ce sujet avec votre personne-ressource au centre de santé. **C'est votre plan d'action pour la vie.**