

# Mieux vivre avec une MPOC<sup>MC</sup>

maladie pulmonaire obstructive chronique

*Un plan d'action pour la vie*

Guide d'apprentissage pour les patients et leurs familles

## Vivre en santé avec votre MPOC

- Prévenir vos symptômes et prendre vos médicaments
- Maîtriser votre respiration et conserver votre énergie
- Gérer votre stress et votre anxiété
- Adopter et maintenir un style de vie sain et satisfaisant
- Développer et intégrer un Plan d'action dans votre vie

Ce guide appartient à :

Professionnel de la santé :

Institution :

## Les habiletés nécessaires pour la prise en charge de votre MPOC

La maladie pulmonaire obstructive chronique, ou MPOC, est une maladie pouvant affecter chaque aspect de votre vie. Plus la maladie progresse, plus l'impact peut être considérable sur vos activités quotidiennes. Les exacerbations de la maladie, ou périodes d'aggravation des symptômes, sont les principales causes d'hospitalisation chez les personnes atteintes d'une MPOC et peuvent aussi 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 ce module sur l'autogestion de la MPOC.

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

Ce module fait partie intégrante du programme « Mieux vivre avec une MPOC ». Il s'agit d'un programme éducatif qui vous permettra d'acquérir des compétences pour vous aider à prendre en charge votre maladie, et à adopter de nouvelles habitudes de vie plus saines. Le programme « Mieux vivre avec une MPOC » a été évalué dans le cadre d'une étude clinique et les résultats ont été très encourageants. Les patients qui ont utilisé ce programme en collaboration avec 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.

Les lignes directrices nationales et internationales confirment que l'éducation et l'autogestion sont des approches valables pour les personnes atteintes d'une MPOC. Le programme d'autogestion « Mieux vivre avec une MPOC », que vous pourrez adapter à votre situation, a été créé par des experts médicaux en collaboration avec des patients atteints d'une MPOC.

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, les professionnels de la santé dans votre équipe de soins, et votre médecin.

Bonne chance dans votre Programme,



Dr Jean Bourbeau, M.D.  
Institut thoracique de Montréal  
Centre universitaire de santé McGill (CUSM)



Mme Diane Nault  
Chef de service  
Service régional de soins à domicile (SRSAD)

## Bienvenue au module « Vivre en santé avec votre MPOC »

Pensez-vous qu'il soit possible d'être atteint d'une MPOC et d'être en santé? C'est tout à fait possible, mais vous-même et votre famille devrez apporter des changements à votre style de vie. Certains de ces changements sont mineurs. D'autres, par contre, comme faire de l'exercice régulièrement ou manger des aliments nutritifs, pourront prendre plus de temps avant de devenir des habitudes. Cependant, en conservant vos nouvelles habitudes de vie saine, vous aurez de meilleures chances de satisfaire vos besoins physiques, affectifs et sociaux.

Mieux vivre avec une MPOC signifie faire plus de choses que vous aimez, adopter et garder des habitudes de vie et des comportements sains dans le but d'améliorer votre qualité de vie.

### Table des matières

<b>Vivre en santé avec votre MPOC</b>	<b>4</b>
<b>Prioriser les sujets que vous voulez discuter</b>	<b>6</b>
<b>Prévenir vos symptômes et prendre vos médicaments</b>	<b>7</b>
Anatomie, physiologie et cause de la MPOC	7
Facteurs qui peuvent aggraver les symptômes	12
Médicaments et techniques d'inhalation	16
<b>Maîtriser votre respiration et conserver votre énergie</b>	<b>31</b>
Technique de respiration à lèvres pincées	32
Positions pour réduire l'essoufflement	36
S.O.S. en cas de crise d'essoufflement	38
Technique de toux	40
Principes de conservation de l'énergie	42
<b>Gérer votre stress et votre anxiété</b>	<b>45</b>
Le stress et l'anxiété	45
Le cycle anxiété-essoufflement et comment le briser	48
Technique de relaxation	51
<b>Adopter et maintenir un style de vie sain et satisfaisant</b>	<b>53</b>
Vivre dans un environnement sans fumée	53
Prendre ses médicaments tels que prescrits	56
Une alimentation équilibrée	57
L'exercice et l'activité physique	61
Le sommeil et la vie sexuelle	62
<b>Développer et intégrer un Plan d'action dans votre vie</b>	<b>66</b>
En quoi consiste un Plan d'action	66
Ce que vous devez faire quand vous vous sentez bien	69
Les aggravations de vos symptômes et comment les gérer	70
<b>Planifier et suivre vos objectifs d'autogestion</b>	<b>81</b>