

Guide de référence pour l'éducation au patient en individuel

Maîtriser sa respiration et conserver son énergie

Thèmes :

1. Contrôle de la dyspnée (essoufflement)
2. Dégagement des voies respiratoires
3. Conservation de l'énergie

3e édition 2019

CONTRÔLE DE LA DYSPNÉE (essoufflement)

Objectif général	Ressources « Mieux vivre avec une MPOC »
Cette section a pour but d'aider le patient atteint de MPOC et sa famille à composer avec l'essoufflement par l'entremise de techniques efficaces.	<ul style="list-style-type: none"> • Module d'apprentissage pour les patients et leur famille : Maîtriser votre respiration et conserver votre énergie, p. 4-19 • Brochure (informations de base), p. 20-23 • Planchette d'enseignement : <ul style="list-style-type: none"> - Techniques de respiration - Positions pour réduire l'essoufflement
Objectifs spécifiques axés sur le patient / la famille	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Comprendre le fonctionnement de la respiration <ul style="list-style-type: none"> • Apprendre comment l'air entre dans les poumons et comment fonctionne le diaphragme au cours de la respiration. 2. Utiliser la technique de respiration à lèvres pincées à l'effort et lors des activités quotidiennes ainsi que les différentes positions du corps pour réduire l'essoufflement <ul style="list-style-type: none"> • Comprendre les bienfaits s'y rattachant et démontrer avec succès les différentes techniques apprises. 	

Contenu	Interventions**	Patient/famille	Questions suggérées§
Comment fonctionne la respiration	1. a. Demander au patient/famille de décrire le fonctionnement de la respiration. [1] b. Expliquer le fonctionnement de la respiration au patient/famille. [2]	<ul style="list-style-type: none"> • Explique dans ses mots le fonctionnement de la respiration. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pouvez-vous expliquer dans vos mots comment fonctionne la respiration?
	2. Par l'entremise d'un exercice, demander au patient d'observer sa respiration en plaçant ses mains sur sa poitrine pour en sentir le mouvement à l'inspiration et à l'expiration. [4]	<ul style="list-style-type: none"> • Observe sa respiration par l'entremise de l'exercice suggéré. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pouvez-vous décrire les mouvements que vous ressentez lorsque vous inspirez et que vous expirez?
Respiration à lèvres pincées	1. Demander au patient de décrire les stratégies qu'il * utilise pour maîtriser son essoufflement lors de ses activités quotidiennes. [1]	<ul style="list-style-type: none"> • Décrit les stratégies qu'il utilise pour soulager son essoufflement. 	<ul style="list-style-type: none"> • Quelles stratégies utilisez-vous pour soulager votre essoufflement?
	2. Expliquer au patient/famille le but et les bienfaits de la technique de respiration à lèvres pincées et quand l'utiliser (<i>utiliser la planchette d'enseignement</i>). [2]	<ul style="list-style-type: none"> • Explique dans ses mots le but et les bienfaits de l'utilisation de la technique de respiration à lèvres pincées et quand celle-ci devrait être utilisée. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pouvez-vous me dire quand et comment vous devriez utiliser la technique de respiration à lèvres pincées?
	3. Faire la démonstration des différentes étapes de la technique de respiration à lèvres pincées au repos et à l'effort (s'assurer que le patient l'utilise adéquatement au repos avant de continuer). Demander au patient d'en faire la démonstration. [4]	<ul style="list-style-type: none"> • Fait la démonstration d'une utilisation adéquate de la technique de respiration à lèvres pincées dans différentes situations. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pouvez-vous me montrer comment vous utilisez la technique de respiration à lèvres pincées (au repos, en marchant, en montant un escalier et en portant des colis)?
Positions du corps pour réduire l'essoufflement	1. Expliquer au patient/famille le but et les bienfaits de l'utilisation de différentes positions du corps pour réduire l'essoufflement et quand les utiliser (<i>utiliser la planchette d'enseignement</i>). [2]	<ul style="list-style-type: none"> • Explique dans ses mots le but et les bienfaits de l'utilisation de différentes positions du corps pour réduire l'essoufflement et quand celles-ci devraient être utilisées. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pouvez-vous me dire pourquoi et quand vous devriez utiliser ces différentes positions du corps?
	2. Faire la démonstration des différentes positions du corps pour réduire l'essoufflement et demander au patient d'en faire la démonstration. [4]	<ul style="list-style-type: none"> • Démonstre avec succès les différentes positions du corps pour réduire l'essoufflement. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pouvez-vous me montrer les différentes positions du corps que vous devriez utiliser pour réduire l'essoufflement (assis, debout)?

* À des fins de simplicité, le pronom 'il' utilisé dans ce guide de référence inclut le genre féminin.

CONTRÔLE DE LA DYSPNÉE (essoufflement)

Contenu	Interventions**	Patient/famille	Questions suggérées§
S.O.S. en cas de crise d'essoufflement	1. Demander au patient de décrire les stratégies qu'il utilise en cas de crise aiguë d'essoufflement. [1]	<ul style="list-style-type: none"> • Décrit les stratégies qu'il utilise pour soulager une crise aiguë d'essoufflement. 	<ul style="list-style-type: none"> • Quelles stratégies utilisez-vous pour soulager une crise aiguë d'essoufflement?
	2. Expliquer au patient/famille le but et les bienfaits de l'utilisation de la technique « S.O.S. en cas de crise aiguë d'essoufflement ». [2]	<ul style="list-style-type: none"> • Explique dans ses mots le but et les bienfaits de la technique « S.O.S. en cas de crise aiguë d'essoufflement ». 	<ul style="list-style-type: none"> • Pouvez-vous me dire pourquoi vous devriez utiliser la technique « S.O.S. en cas de crise aiguë d'essoufflement »?
	3. Faire la démonstration des différentes étapes de la technique « S.O.S. en cas de crise aiguë d'essoufflement ». Demander au patient d'en faire la démonstration. [4]	<ul style="list-style-type: none"> • Démonstre avec succès la technique « S.O.S. en cas de crise aiguë d'essoufflement ». 	<ul style="list-style-type: none"> • Pouvez-vous me montrer comment vous utiliseriez la technique « S.O.S. en cas de crise aiguë d'essoufflement »?
Évaluation de l'efficacité personnelle	1. Évaluer le niveau d'efficacité personnelle du patient en ce qui a trait à la maîtrise de sa respiration à l'aide des techniques apprises pour contrôler la dyspnée. [6]	<ul style="list-style-type: none"> • Croit en sa capacité à maîtriser sa respiration à l'aide de la technique de respiration à lèvres pincées et des différentes positions du corps pour réduire l'essoufflement. 	<ul style="list-style-type: none"> • Croyez-vous être capable de maîtriser votre respiration à l'aide de la respiration à lèvres pincées et des différentes positions du corps apprises?
		<ul style="list-style-type: none"> • Croit qu'en utilisant les techniques apprises il pourra réduire ou contrôler son essoufflement. 	<ul style="list-style-type: none"> • Croyez-vous que l'utilisation des techniques apprises vous aidera à maîtriser votre essoufflement?
Sommaire de la session	1. Demander au patient de résumer les points clés discutés en ce qui a trait à la maîtrise de la respiration. [8]	<ul style="list-style-type: none"> • Résume les points clés relatifs à la maîtrise de la respiration. 	<ul style="list-style-type: none"> • Quelles sont les choses les plus importantes à retenir concernant le contrôle de votre respiration?
	2. Offrir une rétroaction constructive et du renforcement quant à la performance et à l'utilisation des techniques enseignées. [7]	<ul style="list-style-type: none"> • Accepte de façon positive les commentaires et se dit prêt à appliquer les correctifs nécessaires 	
Contrat d'apprentissage	1. Remettre au patient l'information écrite pertinente. [10]	<ul style="list-style-type: none"> • Accepte de lire l'information. 	<p>Prochaine session</p> <ul style="list-style-type: none"> • Avez-vous utilisé la technique de respiration à lèvres pincées et les positions du corps pour réduire l'essoufflement? • Si oui, pouvez-vous me donner des exemples de situations où vous avez utilisé les différentes techniques apprises? • Avez-vous eu de la difficulté à utiliser ces techniques? Expliquez. • Si non, pourquoi n'avez-vous pas utilisé les techniques enseignées?
	2. Demander au patient d'utiliser à l'effort et lors des activités quotidiennes la technique de respiration à lèvres pincées et les différentes positions du corps apprises tous les jours. [5]	<ul style="list-style-type: none"> • Utilise dans sa vie de tous les jours la technique de respiration à lèvres pincées au repos, à l'effort et lors de crises aiguës d'essoufflement. • Utilise tous les jours les différentes positions du corps pour réduire l'essoufflement. 	
Référence à d'autres professionnels de la santé	1. Référer le patient à un physiothérapeute si celui-ci n'est pas en mesure d'utiliser adéquatement les techniques enseignées. [9]	<ul style="list-style-type: none"> • Accepte de rencontrer le physiothérapeute. 	<p>Prochaine séance</p> <ul style="list-style-type: none"> • Avez-vous rencontré le physiothérapeute? • Est-ce que cela vous a aidé?

CONTRÔLE DE LA DYSPNÉE (essoufflement)

****Méthodes éducatives et autres actions :** ¹ Évaluation des besoins d'apprentissage, ² Méthode interactive, ³ Création d'ambivalence (technique d'entrevue motivationnelle), ⁴ Démonstration et pratique, ⁵ Contrat d'apprentissage, ⁶ Sur une échelle de 1 à 10, demander au patient de déterminer son niveau d'efficacité personnelle, 1 = pas confiant du tout à 10 = très confiant, ⁷ Rétroaction constructive et renforcement, ⁸ Sommaire de l'information, ⁹ Référence à d'autres professionnels de la santé, ¹⁰ Information écrite pertinente, ¹¹ Histoire de cas.

§ Questions suggérées : Questions visant à évaluer les besoins du patient, sa compréhension de l'information reçue et les résultats attendus. Si les résultats sont négatifs, veuillez réviser les éléments de contenu non maîtrisés de manière à atteindre les objectifs spécifiques.

DÉGAGEMENT DES VOIES RESPIRATOIRES

Objectif général	Ressources « Mieux vivre avec une MPOC »
Cette section a but pour d'aider le patient atteint de MPOC et sa famille à contrôler la toux, à mobiliser et éliminer les sécrétions des poumons et à conserver l'énergie par l'entremise de techniques de dégagement des voies respiratoires efficaces	<ul style="list-style-type: none"> Module d'apprentissage pour les patients et leur famille : Maîtriser votre respiration et conserver votre énergie, p. 20-41 Brochure (informations de base), p. 24 Section de la planchette d'enseignement : - Techniques de toux
Objectifs spécifiques	
<ol style="list-style-type: none"> Utiliser les techniques de toux et de respiration contrôlée avec cycle actif selon les recommandations d'un professionnel de la santé. Si prescrit, utiliser le dispositif OPEP selon la prescription et les recommandations d'un professionnel de la santé 	

Contenu	Interventions**	Patient/famille	Questions suggérées§
Technique de toux contrôlée	1. Évaluer si le patient a un problème de dégagement des voies respiratoires. [1]	<ul style="list-style-type: none"> Reconnait qu'il a ou n'a pas de sécrétions. 	<ul style="list-style-type: none"> Avez-vous des sécrétions tous les jours ? Si oui, décrivez-moi vos sécrétions.
	2. Expliquer au patient/famille le but et les bienfaits de l'utilisation de la technique de toux contrôlée et quand l'utiliser (<i>utiliser l'outil d'enseignement</i>). [2]	<ul style="list-style-type: none"> S'il en a, décrit le type de sécrétions et les problèmes à les éliminer de ses poumons. 	<ul style="list-style-type: none"> Avez-vous des problèmes à éliminer les sécrétions de vos poumons? Si oui, quels sont les problèmes que vous rencontrez?
	3. Faire la démonstration des différentes étapes de la technique de toux contrôlée et demander au patient d'en faire la démonstration (<i>utiliser la planchette d'enseignement</i>). [4]	<ul style="list-style-type: none"> Décrit comment il se sent face à ce symptôme. 	<ul style="list-style-type: none"> Comment vous sentez-vous par rapport au fait que vous avez beaucoup de sécrétions à éliminer?
Technique d'expiration par petits coups	1. Expliquer au patient/famille le but et les bienfaits de l'utilisation de la technique d'expiration par petits coups et quand l'utiliser (<i>utiliser la planchette d'enseignement</i>). [2]	<ul style="list-style-type: none"> Explique dans ses mots le but et les bienfaits de la technique d'expiration par petits coups et quand l'utiliser. 	<ul style="list-style-type: none"> Pouvez-vous me dire pourquoi et quand vous devriez utiliser la technique d'expiration par petits coups?
	2. Faire la démonstration des différentes étapes de la technique d'expiration par petits coups et demander au patient d'en faire la démonstration (<i>utiliser la planchette d'enseignement</i>). [4]	<ul style="list-style-type: none"> Démontre avec succès la technique d'expiration par petits coups. 	<ul style="list-style-type: none"> Pouvez-vous me montrer comment vous faites la technique d'expiration par petits coups?
Technique de respiration contrôlée avec cycle actif	1. <i>Si problème à dégager ses voies respiratoires:</i> Demander au patient de décrire les stratégies qu'il utilise pour mobiliser et éliminer ses sécrétions [1]	<ul style="list-style-type: none"> Décrit les stratégies qu'il utilise pour mobiliser et éliminer ses sécrétions. 	<ul style="list-style-type: none"> Que faites-vous pour éliminer les sécrétions de vos poumons?
	2. Expliquer au patient/famille le but et les bienfaits de la technique de respiration contrôlée avec cycle actif et quand l'utiliser (<i>utiliser l'outil d'enseignement</i>). [2]	<ul style="list-style-type: none"> Explique dans ses mots le but et les bienfaits de la technique de respiration contrôlée avec cycle actif. 	<ul style="list-style-type: none"> Pouvez-vous me dire pourquoi et quand vous devriez utiliser la technique de respiration contrôlée avec cycle actif?
	3. Faire la démonstration des différentes étapes de la technique de respiration contrôlée avec cycle actif et demander au patient d'en faire la démonstration (<i>utiliser la planchette d'enseignement</i>). [4]	<ul style="list-style-type: none"> Démontre avec succès la technique de respiration contrôlée avec cycle actif. 	<ul style="list-style-type: none"> Pouvez-vous me montrer comment vous faites la technique de respiration contrôlée avec cycle actif?

DÉGAGEMENT DES VOIES RESPIRATOIRES

Contenu	Interventions**	Patient/famille	Questions suggérées§
Technique du dispositif OPEP (Annexe 1)	1. Si le patient a un pneumothorax ou souffre d'insuffisance cardiaque droite, lui expliquer qu'il ne peut utiliser l'un de ces dispositifs. Déterminer avec le patient s'il y a d'autres contre-indications à utiliser l'un de ces dispositifs. [1,2]	<ul style="list-style-type: none"> Répond aux questions posées par le professionnel de la santé sur les conditions ne permettant pas l'utilisation de ces dispositifs. Explique dans ses mots pourquoi il ne peut utiliser un dispositif OPEP. 	<ul style="list-style-type: none"> Avez-vous de la difficulté à mettre plus d'effort à respirer? Avez-vous eu récemment une chirurgie du crâne? du visage? de la bouche? de l'œsophage? Avez-vous actuellement des saignements d'estomac? Souffrez-vous de sinusite chronique? Avez-vous des problèmes d'oreille interne? Dites-moi pourquoi vous ne pouvez pas utiliser un dispositif OPEP?
	2. Si prescrit:		
	a) Expliquer au patient/famille le but et les bienfaits de la technique du dispositif OPEP et quand l'utiliser (utiliser l'outil d'enseignement). [2]	<ul style="list-style-type: none"> Explique dans ses mots le but et les bienfaits de la technique d'utilisation de son Acapella, Aérobika ou Flutter. 	<ul style="list-style-type: none"> Pouvez-vous me dire pourquoi et quand vous devriez utiliser votre Acapella, Aérobika ou Flutter?
	b) Si utilise l'Aérobika, leur expliquer les bienfaits de l'utilisation sur la prévention des exacerbations. [2]	<ul style="list-style-type: none"> Explique dans ses mots les effets de l'utilisation de l'Aérobika sur la prévention des exacerbations. 	<ul style="list-style-type: none"> Comment l'Aérobika prévient une aggravation de vos symptômes?
c) Vous assurez que le patient est capable de générer un débit expiratoire ≥ 10 l/min pendant 3 à 4 secondes à l'aide d'un débit de pointe ou d'un test de spirométrie. [4]	<ul style="list-style-type: none"> Démontre qu'il est capable de générer un débit expiratoire de 10 l/min pendant 3 à 4 secondes. 	<ul style="list-style-type: none"> Puis-je évaluer avec vous si votre capacité pulmonaire est suffisante pour utiliser un dispositif OPEP? 	
d) Faire la démonstration des différentes étapes de la technique du dispositif OPEP prescrit et demander au patient d'en faire la démonstration (utiliser la planchette d'enseignement). [4]	<ul style="list-style-type: none"> Démontre avec succès la technique d'utilisation de son Acapella, Aérobika ou Flutter. 	<ul style="list-style-type: none"> Pouvez-vous me montrer comment vous utilisez votre Acapella? Aérobika? Flutter? 	
e) Si utilise un Acapella :			
<ul style="list-style-type: none"> Déterminer avec le patient à l'aide d'un débit de pointe ou un test de spirométrie, le débit expiratoire qu'il est capable de générer. S'il/elle génère un débit expiratoire ≥ 15 l/min pendant 3 secondes, lui recommander d'utiliser l'Acapella vert et si c'est < 15 l/min pendant 3 secondes, lui recommander l'Acapella bleu. [2,4] Vous assurer lors de la 1ère utilisation de tourner le bouton de réglage dans le sens contraire aux aiguilles d'une montre au niveau le plus bas de résistance au débit et de fréquence. Faire l'ajustement par la suite de manière à optimiser la pression vibratoire ressentie par le patient dans sa poitrine. [2,4] 	<ul style="list-style-type: none"> Collabore avec le professionnel de la santé à déterminer le débit expiratoire qu'il est capable de générer. Comprend pourquoi il doit utiliser l'Acapella vert ou bleu. Comprend et démontre avec succès comment ajuster le bouton de réglage de son dispositif 	<ul style="list-style-type: none"> Puis-je évaluer avec vous votre capacité pulmonaire afin de déterminer si vous devez utiliser l'Acapella bleu ou vert? Quelles sont les raisons pour lesquelles vous devez utiliser l'Acapella bleu ou vert? Montrez-moi comment vous ajustez le bouton de réglage de votre Acapella? 	

DÉGAGEMENT DES VOIES RESPIRATOIRES

Contenu	Interventions**	Patient/famille	Questions suggérées§
Technique du dispositif OPEP (Annexe 1)	f) Si utilise un Aérobika : <ul style="list-style-type: none"> Vous assurer de débiter par un réglage de la résistance le plus faible et l'ajuster en fonction de la capacité du patient à inspirer et expirer à travers le dispositif selon un rapport de 1:3 ou 1:4 pendant au moins 10 minutes sans que le patient se fatigue. Rappelez au patient de vérifier que l'indicateur de la résistance soit toujours réglé selon le niveau prescrit. [2,4] Rappeler au patient d'augmenter la fréquence de l'utilisation du dispositif à 3 ou 4 fois par jour lors d'une exacerbation. Lui rappeler qu'il n'y a pas d'effets secondaires à une utilisation plus fréquente. [2] 	<ul style="list-style-type: none"> Connaît le niveau de résistance prescrit pour l'utilisation de son dispositif et vérifie avec succès l'indicateur de réglage N'hésite pas à augmenter la fréquence d'utilisation de son Aérobika lorsqu'il/elle reconnaît avoir une exacerbation avec plus de sécrétions que d'habitude. 	<ul style="list-style-type: none"> À quel niveau l'indicateur de résistance de votre Aérobika devrait-il être? Montrez-moi comment vous vérifiez l'indicateur de résistance de votre Aérobika? Combien de fois/jour devriez-vous utiliser votre Aérobika ? ...si vous avez plus de sécrétions que d'habitude?
	g) Si utilise un Flutter : <ul style="list-style-type: none"> Lors de la 1^{ère} utilisation, vous assurer que le patient tient la tige reliée au cône à l'horizontale par rapport au sol ce qui permet à la bille de bondir et rouler pour produire des vibrations. Faire l'ajustement par la suite de manière à optimiser la pression vibratoire ressentie par le patient dans sa poitrine en déplaçant légèrement vers le haut ou le bas le cône. Placez une main dans le dos du patient et l'autre sur sa poitrine pour ressentir le meilleur effet vibratoire possible du Flutter. [2,4] 	<ul style="list-style-type: none"> Comprend et démontre avec succès comment tenir son dispositif et ajuster l'angle du cône pour obtenir le meilleur effet vibratoire possible. 	<ul style="list-style-type: none"> Montrez-moi comment vous devez tenir votre Flutter et à quel angle vous devez monter ou descendre le cône pour obtenir le meilleur effet possible?
	h) Expliquer et démontrer au patient comment nettoyer le dispositif OPEP prescrit. [1,2]	<ul style="list-style-type: none"> Décrit la manière appropriée de nettoyer et désinfecter son Flutter, Acapella ou Aérobika 	<ul style="list-style-type: none"> Comment devriez-vous nettoyer votre Acapella, Aérobika ou Flutter et à quelle fréquence? Montrez-moi comment vous nettoyez votre Acapella, Aérobika ou Flutter. Décrivez-moi comment et à quelle fréquence vous désinfectez votre Acapella? Aérobika? Flutter?

DÉGAGEMENT DES VOIES RESPIRATOIRES

Contenu	Interventions**	Patient/famille	Questions suggérées§
Importance de l'observance aux techniques de dégagement des voies respiratoires	1. Si problème à dégager ses voies respiratoires: Discuter avec le patient/ famille de l'importance d'utiliser correctement et régulièrement les techniques de toux et de respiration contrôlée avec cycle actif. [2,3]	<ul style="list-style-type: none"> • Exprime l'importance d'utiliser correctement et régulièrement les techniques de toux et de respiration contrôlée avec cycle actif. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pourquoi est-il important d'utiliser correctement et régulièrement vos techniques de toux et de respiration contrôlée avec cycle actif?
	2. Si prescrit, discuter avec le patient/famille de l'importance d'utiliser le dispositif OPEP selon la technique démontrée et la fréquence prescrite [2,3]	<ul style="list-style-type: none"> • Exprime l'importance d'utiliser son Acapella, Aérobika ou Flutter selon la technique démontrée et la fréquence prescrite 	<ul style="list-style-type: none"> • Pourquoi est-il important que vous utilisiez votre Acapella, Aérobika ou Flutter selon la technique démontrée? • Pourquoi est-il important que vous utilisiez votre Acapella, Aérobika ou Flutter selon l'horaire prescrit?
	3. Élaborer avec le patient/famille des stratégies pouvant l'aider à utiliser correctement et tel que prescrit le dispositif OPEP. [5]	<ul style="list-style-type: none"> • Participe à l'élaboration de stratégies pour utiliser correctement et tel que prescrit son Acapella, Aérobika ou Flutter. 	<ul style="list-style-type: none"> • Qu'est qui pourrait vous aider à utiliser votre Acapella, Aérobika ou Flutter selon la technique démontrée? • Qu'est-ce qui pourrait vous aider à utiliser votre Acapella, Aérobika ou Flutter selon l'horaire prescrit?
Évaluation de l'efficacité personnelle	1. Évaluer le niveau d'efficacité personnelle du patient en ce qui a trait à la maîtrise de sa respiration à l'aide des techniques de dégagement des voies respiratoires apprises. [6]	<ul style="list-style-type: none"> • Croit en sa capacité à maîtriser sa respiration, au besoin, à l'aide des techniques de dégagement des voies respiratoires enseignées. • Croit qu'en utilisant les techniques de dégagement des voies respiratoires apprises il pourra maîtriser sa toux, éliminer les sécrétions dans ses poumons et conserver son énergie. 	<ul style="list-style-type: none"> • Croyez-vous être capable d'utiliser les différentes techniques de dégagement des voies respiratoires apprises pour vous aider à maîtriser votre respiration? • Croyez-vous que ces techniques de dégagement des voies respiratoires vous aideront à contrôler votre toux?
	2. Offrir une rétroaction constructive et du renforcement quant à la performance et à l'utilisation des techniques de dégagement des voies respiratoires. [7]	<ul style="list-style-type: none"> • Accepte de façon positive les commentaires et se dit prêt à appliquer les correctifs nécessaires. 	

DÉGAGEMENT DES VOIES RESPIRATOIRES

Contenu	Interventions**	Patient/famille	Questions suggérées§
Contrat d'apprentissage	1. <i>Si problème de dégagement des voies respiratoires:</i> Remettre au patient/famille l'information écrite pertinente à ce sujet. [10]	<ul style="list-style-type: none"> • Accepte de lire l'information sur les techniques de dégagement des voies respiratoires 	
	2. Demander au patient d'utiliser les techniques de dégagement des voies respiratoires enseignées de manière appropriée et selon la fréquence prescrite. [5]	<ul style="list-style-type: none"> • Utilise correctement et selon la fréquence prescrite les techniques de dégagement des voies respiratoires. • Nettoie de façon appropriée son Acapella, Aérobika ou Flutter. 	Prochaine session: Depuis notre dernière rencontre, <ul style="list-style-type: none"> • Avez-vous utilisé vos techniques de toux? Si oui, quand et à quelle fréquence? • Avez-vous utilisé la respiration contrôlée avec cycle actif? Si oui, quand et à quelle fréquence? • Avez-vous utilisé votre Acapella, Aérobika ou Flutter? Si oui, quand et à quelle fréquence? • Avez-vous eu des problèmes à utiliser vos techniques de dégagement des voies respiratoires? Si oui, quels sont les problèmes que vous avez rencontrés?
Référence à d'autres professionnels de la santé	1. Référer le patient à un inhalothérapeute ou physiothérapeute s'il n'est pas en mesure d'utiliser adéquatement les techniques de toux et de respiration contrôlée avec cycle actif et/ou si un dispositif OPEP lui est prescrit. [9]	<ul style="list-style-type: none"> • Accepte de rencontrer un inhalothérapeute ou un physiothérapeute. 	Prochaine session: Depuis notre dernière rencontre, <ul style="list-style-type: none"> • Avez-vous rencontré l'inhalothérapeute ou le physiothérapeute? Si oui, comment vous a-t-il aidé?

****Méthodes éducatives et autres actions :** ¹ Évaluation des besoins d'apprentissage, ² Méthode interactive, ³ Création d'ambivalence (technique d'entrevue motivationnelle), ⁴ Démonstration et pratique, ⁵ Contrat d'apprentissage, ⁶ Sur une échelle de 1 à 10, demander au patient de déterminer son niveau d'efficacité personnelle, 1 = pas confiant du tout à 10 = très confiant, ⁷ Rétroaction constructive et renforcement, ⁸ Sommaire de l'information, ⁹ Référence à d'autres professionnels de la santé, ¹⁰ Information écrite pertinente, ¹¹ Histoire de cas.

§ Questions suggérées : Questions visant à évaluer les besoins du patient, sa compréhension de l'information reçue et les résultats attendus. Si les résultats sont négatifs, veuillez réviser les éléments de contenu non maîtrisés de manière à atteindre les objectifs spécifiques.

CONSERVATION DE L'ÉNERGIE

Objectif général

Cette section a pour but d'aider le patient atteint de MPOC et sa famille à conserver son énergie et réduire la fatigue par l'entremise de techniques efficaces.

Objectifs spécifiques axés sur le patient/la famille*

1. Utiliser tous les jours, au besoin, les principes de conservation de l'énergie.
 - Comprendre les bienfaits s'y rattachant et faire la démonstration des différentes techniques pour conserver l'énergie.

Ressources « Mieux vivre avec une MPOC »

- Module d'apprentissage pour les patients et leur famille : Maîtriser votre respiration et conserver votre énergie, p. 42-46
- Brochure (informations de base), p. 25
- Section de la planchette d'enseignement :
- Principes de conservation de l'énergie

Contenu	Interventions**	Patient/famille	Questions suggérées§
Fatigue et restriction des activités quotidiennes	1. Demander au patient quelles sont les activités de la vie quotidienne qui le fatiguent et qui l'essoufflent. [1]	<ul style="list-style-type: none"> • Décrit les problèmes qu'il éprouve dans ses activités de la vie quotidienne. 	<ul style="list-style-type: none"> • Quelles activités de la vie quotidienne vous fatiguent et vous essoufflent?
	2. Énumérer, au besoin, d'autres activités de la vie quotidienne qui peuvent causer de la fatigue et un essoufflement chez les patients atteints de MPOC. [2]	<ul style="list-style-type: none"> • Décrit les autres activités quotidiennes qui peuvent causer de la fatigue et un essoufflement chez les patients atteints de MPOC. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pouvez-vous nommer d'autres activités de la vie quotidienne qui peuvent causer de la fatigue et un essoufflement chez les patients atteints de MPOC?
Principes de conservation de l'énergie	1. Demander au patient de décrire les stratégies qu'il utilise pour conserver son énergie. [1]	<ul style="list-style-type: none"> • Décrit les stratégies qu'il utilise pour conserver son énergie. 	<ul style="list-style-type: none"> • Quelles stratégies utilisez-vous pour conserver votre énergie?
	2. Expliquer au patient et à sa famille le but et les bienfaits de l'application des principes de conservation de l'énergie et quand les utiliser (<i>utiliser la planchette d'enseignement</i>). [2]	<ul style="list-style-type: none"> • Explique dans ses mots le but et les bienfaits de la conservation de l'énergie et quand y avoir recours. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pouvez-vous me dire pourquoi il est important de conserver son énergie si vous souffrez de MPOC?
	3. Discuter avec le patient et sa famille des 6 principes de conservation de l'énergie [2, 5] : a. prioriser les activités b. planifier c. régler la cadence d. attitude positive e. posture f. respiration à lèvres pincées	<ul style="list-style-type: none"> • Accepte d'avoir recours aux principes de conservation de l'énergie dans sa vie quotidienne et décrit son plan d'action. 	<ul style="list-style-type: none"> • Décrivez de quelle façon vous planifiez appliquer les principes de conservation de l'énergie dans votre vie quotidienne.
	4. Au besoin, faire la démonstration de la technique de respiration à lèvres pincées et des positions du corps (<i>suivre les étapes figurant dans la section Contrôle de la dyspnée</i>) [4]	<ul style="list-style-type: none"> • Utilise correctement la technique de respiration à lèvres pincées et les positions du corps pour réduire l'essoufflement. 	<ul style="list-style-type: none"> • Montrez-moi comment vous utiliseriez la technique de respiration à lèvres pincées en passant l'aspirateur? • Montrez-moi comment vous mettez vos souliers.

CONSERVATION DE L'ÉNERGIE

Contenu	Interventions**	Patient/famille	Questions suggérées§
Évaluation de l'efficacité personnelle	1. Évaluer le niveau d'efficacité personnelle du patient en ce qui a trait à l'application des six principes de conservation de l'énergie. [6]	<ul style="list-style-type: none"> • Croit en sa capacité à conserver son énergie en appliquant les principes de conservation de l'énergie dans ses activités quotidiennes. • Croit que les principes de conservation de l'énergie l'aideront à conserver son énergie. 	<ul style="list-style-type: none"> • Croyez-vous être capable d'appliquer les principes de conservation d'énergie dans votre vie quotidienne? • Croyez-vous que l'application des principes de conservation de l'énergie vous aidera à effectuer vos activités de la vie quotidienne?
Sommaire de la session	1. Demander au patient de résumer les points clés discutés en ce qui a trait à la conservation de l'énergie. [8]	<ul style="list-style-type: none"> • Résume les points clés relatifs à la conservation de l'énergie. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pouvez-vous énumérer les six principes de conservation de l'énergie et quand les appliquer?
	2. Offrir une rétroaction constructive et du renforcement quant à la compréhension des principes de conservation de l'énergie et l'utilisation des techniques nécessaires. [7]	<ul style="list-style-type: none"> • Accepte de façon positive les commentaires et se dit prêt à appliquer les correctifs nécessaires 	
Contrat d'apprentissage	1. Remettre au patient l'information écrite pertinente. [10]	<ul style="list-style-type: none"> • Accepte de lire l'information. 	<p>Prochaine session</p> <ul style="list-style-type: none"> • Avez-vous appliqué les principes de conservation de l'énergie dans vos activités de la vie quotidienne? • Si oui, pouvez-vous me donner des exemples de situations où vous les avez appliqués? • Avez-vous eu de la difficulté à appliquer les principes de conservation de l'énergie? • Si non, pourquoi ne les avez-vous pas appliqués?
	2. Demander au patient d'appliquer les six principes de conservation de l'énergie tous les jours. [5]	<ul style="list-style-type: none"> • Applique tous les jours les principes de conservation de l'énergie dans ses activités de la vie quotidienne. 	
Référence à d'autres professionnels de la santé	2. Référer le patient à un ergothérapeute si celui-ci croit qu'il aura de la difficulté à appliquer les principes de conservation de l'énergie. [9]	<ul style="list-style-type: none"> • Accepte de rencontrer l'ergothérapeute. 	<p>Prochaine session</p> <ul style="list-style-type: none"> • Avez-vous rencontré l'ergothérapeute? • Est-ce que cela vous a aidé?

****Méthodes éducatives et autres actions :** ¹ Évaluation des besoins d'apprentissage, ² Méthode interactive, ³ Création d'ambivalence (technique d'entrevue motivationnelle), ⁴ Démonstration et pratique, ⁵ Contrat d'apprentissage, ⁶ Sur une échelle de 1 à 10, demander au patient de déterminer son niveau d'efficacité personnelle, 1 = pas confiant du tout à 10 = très confiant, ⁷ Rétroaction constructive et renforcement, ⁸ Sommaire de l'information, ⁹ Référence à d'autres professionnels de la santé, ¹⁰ Information écrite pertinente, ¹¹ Histoire de cas.

§ Questions suggérées : Questions visant à évaluer les besoins du patient, sa compréhension de l'information reçue et les résultats attendus. Si les résultats sont négatifs, veuillez réviser les éléments de contenu non maîtrisés de manière à atteindre les objectifs spécifiques.

ANNEXE 1 - CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

	Dispositif Acapella[®]	Dispositif AéroBika[®]	Dispositif Flutter[®]
Peut être utilisé dans n'importe quelle orientation	✓	✓	
Inspirez et expirez à travers l'appareil	✓	✓	
Réglages de résistance ajustables	✓	✓	
Démontable pour le nettoyage	✓ (choix et modèles duo)	✓	✓
Lavable au lave-vaisselle	✓ (choix et modèles duo)	✓	
Plusieurs options de désinfection	✓	✓	
Peut être utilisé avec un nébuliseur	✓	✓	

Adapté de Bourbeau, J., Mcivor, R. A., Devlin, H. M., Kaplan, A., Bourbeau, J., Mcivor, R. A., Kaplan, A. (2019). Oscillating positive expiratory pressure (OPEP) device therapy in Canadian respiratory disease management: Review, care gaps and suggestion for use respiratory disease management: Review, care gaps and suggestion for use. Canadian Journal of Respiratory, Critical Care, and Sleep Medicine.