

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

Maladie pulmonaire obstructive chronique

Guide d'apprentissage pour les patients  
et leurs familles

## Maintenir un style de vie sain et pleinement satisfaisant

- Signification d'être en santé
- Cesser de fumer
- Bien prendre ses médicaments
- Bien manger
- Exercice et activité physique
- Bien dormir
- Vie sexuelle satisfaisante
- Planification des loisirs
- Planification d'un voyage

Ce guide appartient à :

2<sup>e</sup> 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 nationales<sup>1</sup> et internationales<sup>2,3</sup> 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<sup>4,5</sup>.

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 « Maintenir un style de vie sain et pleinement satisfaisant » dans la série *Mieux vivre avec une 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.

### Dans ce module, vous apprendrez :

- ✓ ce que signifie être en santé;
- ✓ l'importance de cesser de fumer;
- ✓ l'importance de bien prendre vos médicaments;
- ✓ comment bien vous nourrir;
- ✓ l'importance de faire de l'exercice et de rester physiquement actif;
- ✓ comment mieux dormir;
- ✓ comment avoir une vie sexuelle satisfaisante;
- ✓ comment choisir et planifier vos loisirs;
- ✓ comment planifier des voyages, petits et grands.