

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

Maladie pulmonaire obstructive chronique

Guide d'apprentissage pour les patients et leurs familles

Maîtriser votre respiration et conserver votre énergie

- Comprendre le fonctionnement de la respiration
- Réduire l'essoufflement
 - Techniques de respiration
 - Positions du corps
- Techniques de toux pour éliminer les sécrétions
- Mettre en pratique les principes de conservation de l'énergie

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 intégrante 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} soulignent 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 gestionnaire de cas ou 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 « Maîtriser votre respiration et conserver votre énergie » de la série Mieux vivre avec une MPOC.

Lorsque vous avez une MPOC, la simple fonction de respirer peut devenir un effort. Et cette difficulté à respirer peut affecter tous les aspects de votre vie. Elle peut affecter votre organisme de telle façon qu'il s'épuisera rapidement. Elle peut aussi affecter vos émotions en générant de la tension et de l'anxiété.

Mieux vivre avec une MPOC signifie soulager vos symptômes en contrôlant votre respiration et en conservant votre énergie dans vos activités de tous les jours.

Dans ce module, vous apprendrez :

1. Comment fonctionne la respiration
2. La technique de respiration à lèvres pincées
3. Les positions du corps pour réduire l'essoufflement
4. Des techniques de toux : toux contrôlée et expiration par petits coups
5. Des principes de conservation de l'énergie