

# 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

## Intégrer un programme d'exercices dans votre vie

- L'importance de l'exercice et de l'activité physique
- Votre programme personnalisé d'exercices
- Comment maintenir votre programme d'exercices pour la vie

Ce guide appartient à :

Professionnel de la santé :

Institution :

## 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'hospitalisations 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?

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. Cette série de modules est partie intégrante du programme « Mieux vivre avec une MPOC », fondé sur des expériences réelles.

Des experts médicaux et des patients atteints d'une MPOC – des gens comme vous – ont collaboré à la création de ces plans d'autogestion que vous pourrez adapter à votre situation. Les lignes directrices nationales<sup>1</sup> et internationales<sup>2,3</sup> confirment que l'éducation et l'autogestion sont des approches valables pour les personnes atteintes d'une MPOC.

Nous avons aussi évalué ce programme éducatif dans le cadre d'une étude clinique et les résultats sont très encourageants. Les patients qui ont utilisé ces modules 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<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 gestionnaire de cas ou votre personne-ressource et votre médecin.

Bonne chance dans votre programme.



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



Mme Diane Nault  
Conseillère clinicienne en soins infirmiers  
Service régional de soins à domicile (SRSAD)

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

Pour bien vivre avec une MPOC, il est important de demeurer actif physiquement et d'intégrer un programme d'exercices dans ses activités habituelles.

### Ce module vous apprendra :

- l'importance de l'exercice
- quand, où et comment faire de l'exercice
- à reconnaître vos limites
- les éléments de votre programme personnalisé d'exercices
- comment maintenir votre programme d'exercices à long terme

Ce module est votre guide pour débiter et maintenir votre programme d'exercices. Ce programme se fera sous la supervision d'un professionnel de la santé et souvent dans le cadre d'un programme de réadaptation pulmonaire. Ce professionnel de la santé agira comme personne-ressource pour votre programme d'exercices et son maintien à long terme. Montrez ce module à l'un ou l'une de vos proches et 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 une partie importante de votre plan d'action pour la vie.**