

MPOC – Comprendre et utiliser un plan d'action pour bien gérer la maladie



Ce plan est un guide pour savoir quoi faire pour mieux vivre avec votre maladie pulmonaire obstructive chronique (MPOC). Il explique :

- Comment gérer votre MPOC quel que soit le stade de votre maladie
- Comment prendre soin de vous, que vous alliez bien, moins bien ou beaucoup moins bien

Qu'est-ce que le plan d'action?

La MPOC peut changer rapidement votre état de santé. Par exemple, alors que vous allez bien, vous pouvez avoir soudain une crise et être essoufflé. Vous pouvez aussi commencer une infection respiratoire.

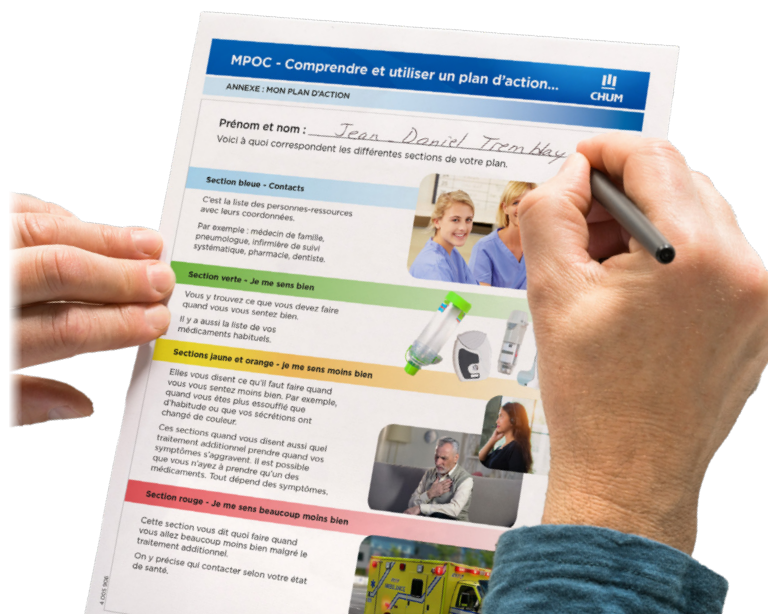
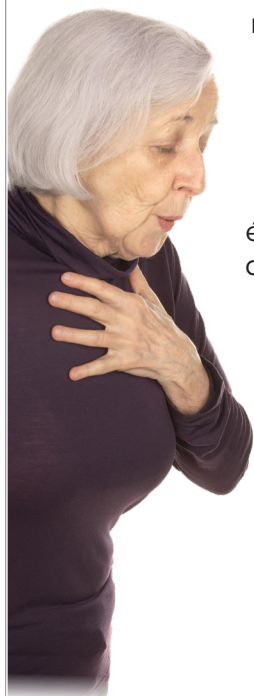
Le plan d'action vous permet de vite reconnaître une crise de MPOC. Il vous dit aussi quoi faire dans chacune des situations où vous vous trouvez. Ainsi, vous pouvez mieux gérer votre maladie et les situations urgentes. Cela peut vous éviter d'aller à l'urgence. Ou encore, de faire un séjour à l'hôpital.

Le plan d'action permet aussi de réduire les impacts de la maladie sur vos poumons. Cela ralentit la progression de la MPOC.

Quel est le but de ce plan?

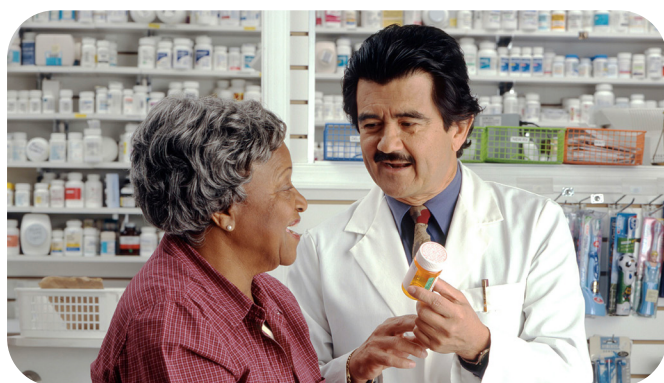
Les principes de base sont les suivants :

- Mieux connaître vos symptômes.
- Savoir quand vous devez changer les doses de vos médicaments.
- Reconnaître les signes d'une crise et agir au plus vite.
- Savoir quoi faire quand vos symptômes s'aggravent.
- Réduire le nombre de visites et de séjours à l'hôpital.
- Vous rendre plus autonome pour prendre en charge votre MPOC.



Est-ce que le plan d'action touche la prise de médicaments?

Oui. En plus de vos médicaments habituels, vous avez un autre traitement, appelé le traitement additionnel. Il comprend plusieurs médicaments différents. Votre inhalateur (bronchodilatateur) de secours devrait toujours être à portée de votre main.



Les antibiotiques et la cortisone sont disponibles à la pharmacie en cas de besoin.

Pour y avoir toujours accès, vous devez :

- Choisir une pharmacie ouverte 7 jours sur 7, y compris les jours fériés.
- Ne pas garder les antibiotiques et la cortisone à la maison « au cas où ». Au moment de les utiliser, ils pourraient être périmés. Il vaut mieux aller les chercher à la pharmacie quand vous en avez besoin.
- Emporter ces médicaments avec vous si vous voyagez. Il faut les garder dans un sac étanche, style « Ziploc ». Ils doivent être aussi à l'abri de la lumière, de l'humidité, de la chaleur et du gel.

En quoi consiste le plan d'action?

Le plan d'action complet se trouve à l'Annexe, à la page 3.

Il a 5 sections de couleur différente. Ainsi, vous pouvez trouver facilement comment gérer vos besoins en fonction de différentes situations.

La clé du succès est d'utiliser le plan d'action au bon moment et de la bonne manière.

Que faire si je dois annuler ou changer un rendez-vous?

Appelez le Centre des rendez-vous du CHUM, du lundi au vendredi, entre 7 h 30 et 16 h 30.

☎ 514 890-8051

À qui demander de l'aide ou poser des questions?

Pour tout souci de santé lié à votre MPOC, vous pouvez appeler la **ligne Santé Patient CHUM**.



LIGNE SANTÉ PATIENT CHUM

514 890-8086

24 heures sur 24, 7 jours sur 7

Vous êtes un patient du CHUM?

Vous avez des questions sur votre état de santé? Une infirmière peut vous aider.



RESSOURCES UTILES

Programme national
« Mieux vivre avec une MPOC »
livingwellwithcopd.com

Les fiches santé sur la MPOC
Voir le lien ci-dessous.
Taper « MPOC » dans la barre de recherche.

Il existe d'autres fiches santé du CHUM.
Demandez à votre équipe de soins quelles fiches peuvent vous aider.



Vous pouvez aussi les lire sur Internet.

chumontreal.qc.ca/fiches-sante

Le contenu de ce document ne remplace en aucun cas les conseils de votre professionnel de la santé.

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal
chumontreal.qc.ca

ANNEXE : MON PLAN D'ACTION

Prénom et nom : _____

Voici à quoi correspondent les différentes sections de votre plan.

Section bleue - Contacts

C'est la liste des personnes-ressources avec leurs coordonnées.

Par exemple : médecin de famille, pneumologue, infirmière de suivi systématique, pharmacie, dentiste.



Section verte - Je me sens bien

Vous y trouvez ce que vous devez faire quand vous vous sentez bien.

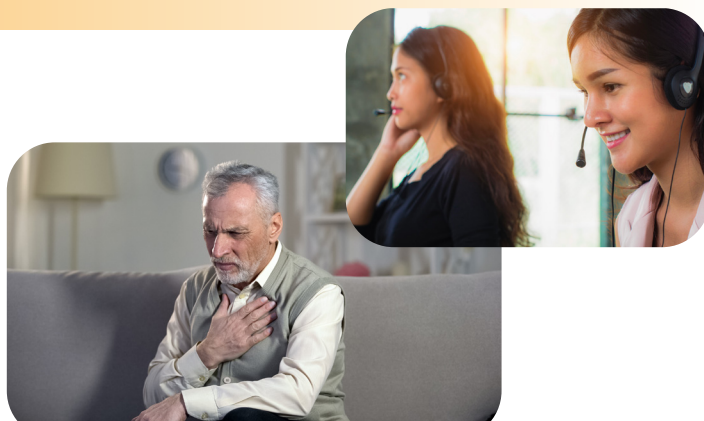
Il y a aussi la liste de vos médicaments habituels.



Sections jaune et orange - je me sens moins bien

Elles vous disent ce qu'il faut faire quand vous vous sentez moins bien. Par exemple, quand vous êtes plus essoufflé que d'habitude ou que vos sécrétions ont changé de couleur.

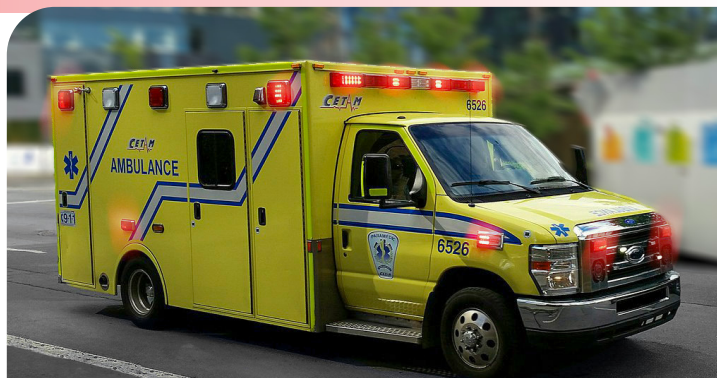
Ces sections quand vous disent aussi quel traitement additionnel prendre quand vos symptômes s'aggravent. Il est possible que vous n'ayez à prendre qu'un des médicaments. Tout dépend des symptômes.



Section rouge - Je me sens beaucoup moins bien

Cette section vous dit quoi faire quand vous allez beaucoup moins bien malgré le traitement additionnel.

On y précise qui contacter selon votre état de santé.





Contacts

Personnes-ressources	Nom	Téléphone
Personne-ressource en MPOC		
Médecin de famille		
Pneumologue		
Infirmière		
Pharmacien		
CLSC		
Dentiste		
Autre (_____)		
Prendre rendez-vous au CHUM avec mon pneumologue	Centre des rendez-vous 7 h 30 - 16 h 30 lundi au vendredi	514 890-8051



Je me sens bien

Mes symptômes habituels

- Je me sens essoufflé. Mes symptômes habituels sont : _____

- J'ai des sécrétions tous les jours :

☐ Non

☐ Oui

Couleur : _____

Volume : _____

Consistance : _____

Mes actions

Je dors bien, je mange bien, je fais mes activités de tous les jours et mes exercices

Mes habitudes : _____

Mon traitement habituel est :

Nom du médicament	Dose	Bouffées ou pilules	Fréquence



Je me sens moins bien

Mes symptômes

Je suis plus essoufflé que d'habitude.

Mes sécrétions peuvent avoir changé de **couleur**, de **volume** ou de **consistance**.

Attention : ces symptômes peuvent être dus à un virus (rhume, grippe ou mal de gorge). Les sécrétions ne sont alors pas vertes.

Mes actions

- J'utilise mon inhalateur de secours régulièrement pendant 2 jours.
- J'évite ce qui aggrave mes symptômes.
- Je fais la respiration à lèvres pincées plus souvent.
- Je prends les positions qui aident à mieux respirer.
- J'utilise les techniques pour me relaxer 2 fois par jour et pour garder mon énergie.
- Je fais une toilette bronchique au moins 2 fois par jour.
- Je préviens ma personne-ressource en MPOC.



Mon traitement additionnel

Mes sécrétions on changé (pas seulement le matin)

Je commence à prendre mon antibiotique
si mes sécrétions deviennent :

Couleur : _____

Volume : _____

Consistance : _____

Je n'attends pas plus de 48 heures pour
commencer à prendre l'antibiotique.

Je suis plus essoufflé que d'habitude

J'augmente jusqu'au maximum permis le
nombre de fois où j'utilise mon inhalateur
de secours (bronchodilatateur).

Antibiotique	Dose	Pilules	Fréquence	Bronchodilatateur	Dose	Bouffées	Fréquence

Notes :

Notes :

Je commence la cortisone (prednisone) si :

- Mon essoufflement dure malgré la prise de l'inhalateur de secours pendant 48 heures.
- J'ai plus de mal à faire mes activités courantes à cause de l'essoufflement.

Prednisone

Durée

Notes :



Je me sens beaucoup moins bien

Mes symptômes	Mes actions
☐ Mes symptômes s'aggravent. ☐ Après 48 heures de traitement d'urgence, mes symptômes ne s'améliorent pas.	• J'appelle ma personne-ressource en MPOC. • Après 17 h, pendant le week-end ou les jours fériés, j'appelle la ligne Santé Patient CHUM, au CHUM 514-890-8086.



Je crois que ma vie est en danger

Mes symptômes	Mes actions
• Je suis extrêmement essoufflé. • Je suis agité et confus ou je m'endors (sommolence). • J'ai des douleurs dans la poitrine.	J'appelle le 9-1-1 pour qu'une ambulance m'emmène à l'hôpital.

Autres recommandations de mon médecin sur mon plan d'action

Le contenu de ce document ne remplace en aucun cas les conseils de votre professionnel de la santé.

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal
chumontreal.qc.ca