

# Programme de formation des éducateurs en MPOC

## Suivi éducatif interdisciplinaire en MPOC

**Version originale du module développée par:**  
Valérie Chabot, conseillère aux programmes RQAM  
Patricia Côté, directrice générale adjointe RQAM  
En collaboration avec l'ASSS de Montréal

**Révisée par:**  
Groupe de référence en MPOC  
Comité scientifique du RQESR (2020)

Mise à jour – décembre 2020

# Objectifs généraux

1. Identifier les principales composantes d'un programme éducatif sur l'autogestion de la MPOC;
2. Connaître les fondements du programme éducatif d'autogestion Mieux vivre avec une MPOC<sup>©</sup> et les impacts positifs chez la clientèle;
3. Se familiariser avec le contenu éducatif du programme d'autogestion Mieux vivre avec une MPOC<sup>©</sup> (stratégies et techniques d'autogestion à enseigner).

# Composantes d'un programme éducatif sur l'autogestion de la MPOC

- Abandon du tabac
- Information de base sur la physiopathologie
- Information sur la médication et l'utilisation des inhalateurs
- Contrôle de la respiration
- Conservation de l'énergie
- Gestion de l'anxiété/stress
- Saines habitudes de vie
- Plan d'action contre les exacerbations aiguës
- Prise de décision de fin de vie

Sources: [www.readapsant.com](http://www.readapsant.com) et STC-2007  
<https://www.livingwellwithcopd.com>

# Programme éducatif Mieux Vivre Avec une MPOC®

**La clé du succès...**



**Programme individualisé en fonction des  
préoccupations et des besoins  
prioritaires du patient**

# Programme éducatif Mieux Vivre Avec une MPOC®



[www.mieuxvivreavecunempoc.com](http://www.mieuxvivreavecunempoc.com)

**Nouveau:** Créer un compte d'utilisateur pour accéder au matériel éducatif sur le site internet

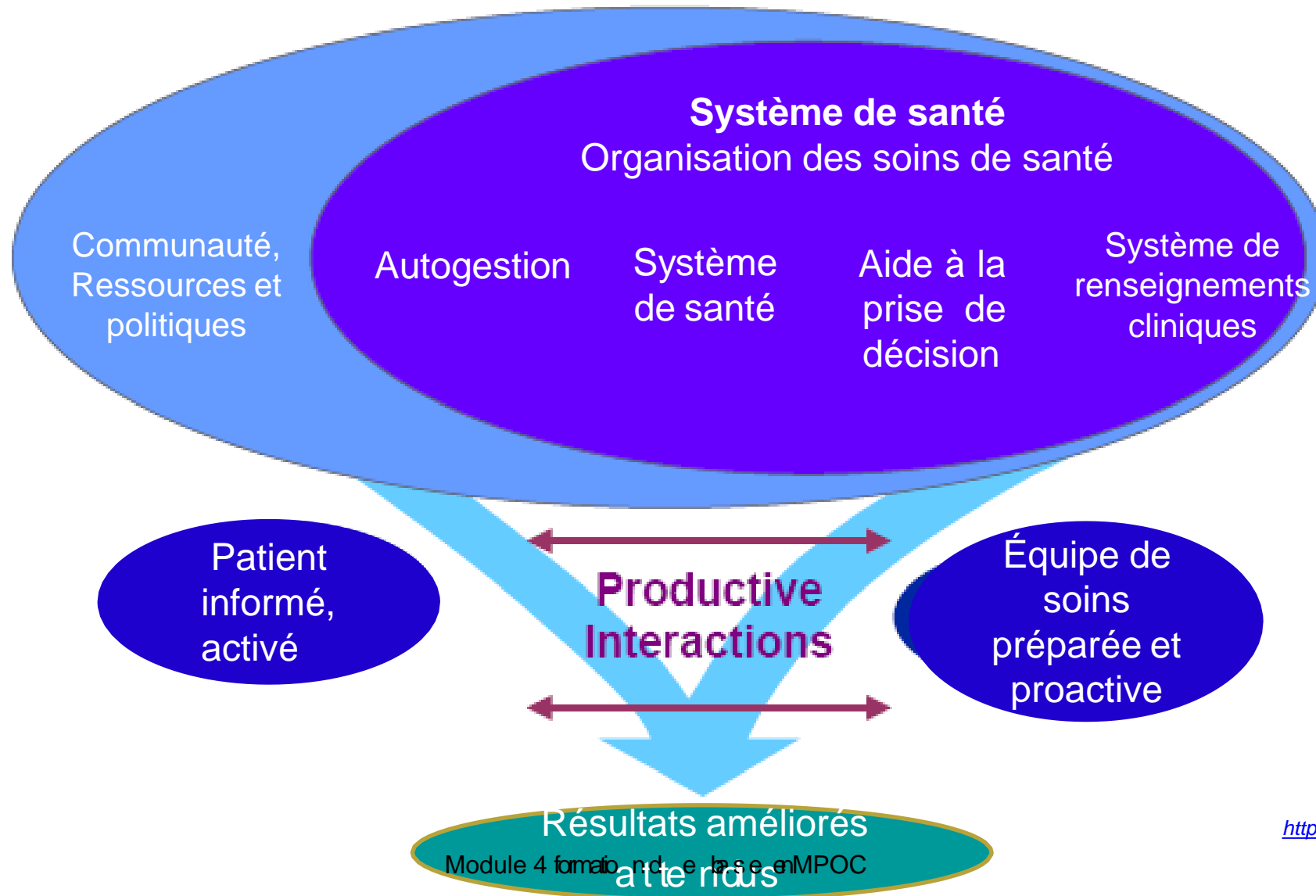
# Programme éducatif Mieux Vivre Avec une MPOC®

- Programme visant l'**autogestion de la MPOC**
- Base du programme inclut:
  - Modèle de soins chroniques (Wagner, 1981);
  - Modèles théoriques Precede/Procede (Green et Kreuter, 1991), autogestion (Lorig, 1996), efficacité personnelle (autoefficacité) (Bandura, 1981)

[www.livingwellwithcopd.com](http://www.livingwellwithcopd.com)

[www.mieuxvivreavecunempoc.com](http://www.mieuxvivreavecunempoc.com)

# Programme éducatif Mieux Vivre Avec une MPOC®



# Programme éducatif Mieux Vivre Avec une MPOC®

## Le programme inclut:

- Modules d'apprentissage pour les patients;
- Brochure de promotion de l'activité physique «*Bougez plus... Respirez mieux*» et «*Brochure des informations de base*»;
- Plan d'action;
- Affiches;
- Guides de références pour les professionnels de la santé;
- Planchette d'enseignement;
- Site internet [www.mieuxvivreavecunempoc.com](http://www.mieuxvivreavecunempoc.com)



# Programme éducatif Mieux Vivre Avec une MPOC®

## Impact d'un programme d'autogestion, sur l'utilisation des services de santé par les patients :

- ↓ 40% Hospitalisations pour exacerbations;
- ↓ 41% Urgences pour exacerbations;
- ↓ 59% Consultations médicales non prévues.

Tiré de : Bourbeau J, Julien M, Maltais F et al. *Reduction of Hospital Utilization in Patients with Chronic Obstructive Pulmonary Disease : A Disease Specific Self-Management Intervention* (2003)

# Programme éducatif Mieux Vivre Avec une MPOC®

## Étude qualitative : Résultats 12 mois

### Thèmes majeurs ressortant de l'analyse de contenu

#### Stratégies d'autogestion les plus aidantes:

- \* Conservation de l'énergie (81%)
- \* Respiration lèvres pincées (62%)
- \* Plan d'action (69%)
- \* Exercice (58%)

#### Facteurs limitant l'autogestion:

- \* Progression de la maladie (69%)
- \* Autres problèmes de santé (38%)

*Nault et al. Am J Respir Crit Care Med 2000; 161(3): A56*

# Programme éducatif Mieux Vivre Avec une MPOC®



La cause principale de la MPOC est le tabagisme

«La chose la plus importante que le patient doit faire pour ralentir l'évolution d'une MPOC est de cesser de fumer»

Il faut ainsi éduquer le patient à cesser de fumer et le soutenir dans son processus d'abandon tabagique.

Image reproduite avec l'autorisation du Programme  
*Mieux vivre avec une MPOC*, 2ième édition.

Source: SCT, 2007

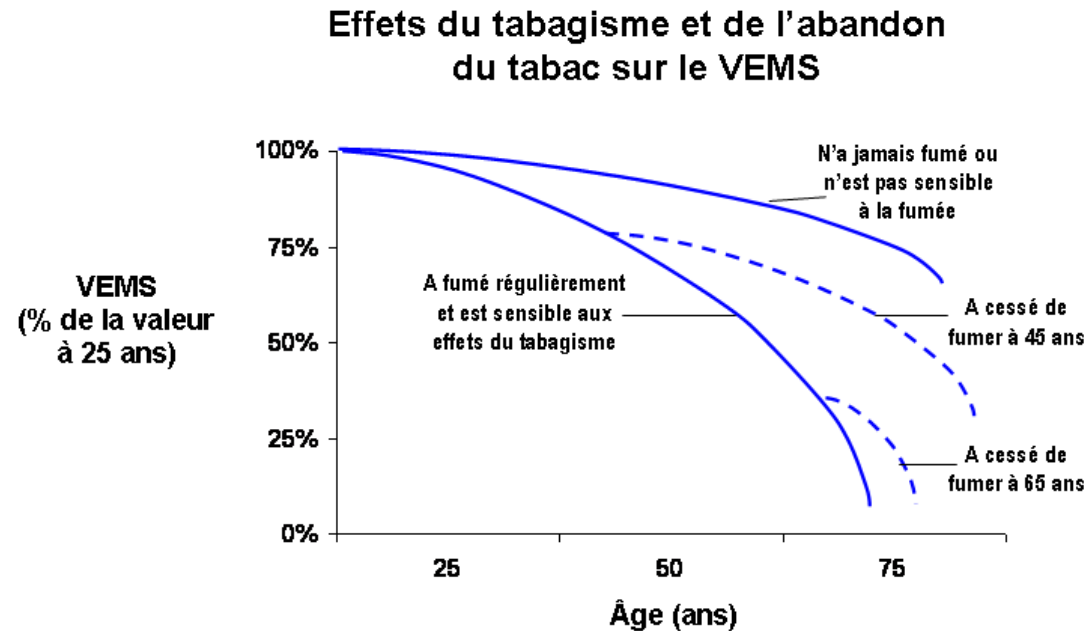
# Abandon du tabac et VEMS



Lignes directrices  
canadiennes en santé respiratoire



## Abandon du tabac



Fletcher C, Peto R. *BMJ* 1977.

CANADIAN THORACIC SOCIETY  
SOCIÉTÉ CANADIENNE DE THORACOLOGIE

# Programme éducatif Mieux vivre avec une MPOC®

## Abandon du tabac

### Éduquer le patient à cesser de fumer

- **But:** l'aider à trouver la motivation et à utiliser ses capacités pour se libérer de la dépendance à la cigarette
- **Bienfaits:**
  - Ralentit la progression de la maladie et la perte de la capacité pulmonaire
  - Aide le patient à prolonger sa capacité à travailler, à être indépendant et à profiter des activités importantes pour lui

Sources: [http://www.livingwellwithcopd.com/DATA/DOCUMENT/57\\_fr~v~mieuxvivresanstabac.pdf](http://www.livingwellwithcopd.com/DATA/DOCUMENT/57_fr~v~mieuxvivresanstabac.pdf),

# Programme éducatif Mieux vivre avec une MPOC®

## Abandon du tabac

### Éduquer le patient à cesser de fumer

- **Faire relater son histoire tabagique**
- **Discuter de ses tentatives d'arrêt tabagique antérieures (identification des forces et obstacles à surmonter)**
- **Explorer ses raisons pour cesser de fumer (avantages et désavantages)**
- **Discuter des bienfaits de l'abandon du tabac (1<sup>ère</sup> semaine, 1<sup>er</sup> mois, à plus long terme)**
- **Aider le à:**
  - **développer la confiance à se défaire de la cigarette**
  - **se préparer au changement et développer son réseau de soutien**
  - **passer à l'action (le jour de l'arrêt tabagique et les suivants)**
  - **demeurer non fumeur (incluant les rechutes)**

# Programme éducatif Mieux vivre avec une MPOC®

## Abandon du tabac

**Les produits d'aide à l'abandon du tabac (2 à 3 fois plus de chance d'arrêter de fumer surtout si combinés à l'aide d'un professionnel)**

➤ **Thérapies de remplacement de la nicotine:**

- **Timbres (longue durée d'action)**
- **Gommes, pastilles, inhalateur, vaporisateur buccal (courte durée d'action)**

➤ **Produits sans nicotine (comprimés)**

- **Bupropion (Zyban<sup>MD</sup>)**
- **Varénicline (Champix<sup>MD</sup>)**

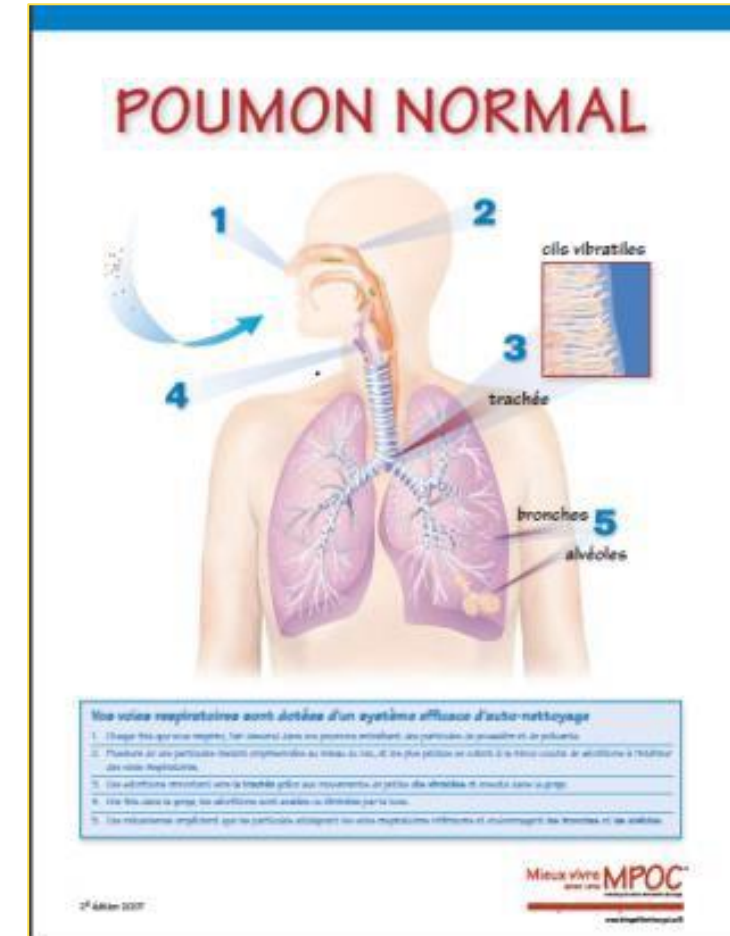
***Il est bénéfique de combiner les différents produits d'aide***

# Programme éducatif Mieux vivre avec une MPOC®

## Pathophysiologie

### Éduquer le patient sur :

- l'anatomie et le fonctionnement normal du poumon
- les mécanisme d'auto-nettoyage des voies respiratoires
- ce qu'est la MPOC (bronchite chronique obstructive et/ou emphysème)
- le chevauchement asthme/MPOC
- les mécanismes physiopathologiques





# Programme éducatif Mieux vivre avec une MPOC®

## Signes et symptômes

### Éduquer le patient sur :

- les signes cliniques :
  - degré d'obstruction bronchique (VEMS, Indice Tiffeneau)
  - saturation d'O<sub>2</sub>
- les symptômes (essoufflement, sécrétions, toux, fatigue):
  - l'auto-surveillance des symptômes (agenda des symptômes)
  - l'évaluation de la qualité de vie et des symptômes (test CAT)
  - l'évaluation des capacités fonctionnelles (échelle de dyspnée CRM)

Sources: [http://www.livingwellwithcopd.com/DATA/DOCUMENT/62\\_fr~v~prevenir-vos-symptomes-et-prendre-vos-medicaments.pdf](http://www.livingwellwithcopd.com/DATA/DOCUMENT/62_fr~v~prevenir-vos-symptomes-et-prendre-vos-medicaments.pdf);  
<http://www.catestonline.org/images/pdfs/CanadaFRCATest.pdf>; GOLD 2017; SCT 2007

# Programme éducatif Mieux vivre avec une MPOC®

## Médication

### Éduquer le patient sur:

- les différentes classes de médicaments (nom, dosage, fréquence, modes d'action et d'administration, effets et observance):
  - les bronchodilatateurs (seul ou en combinaison; en inhalation ou po),
  - les combinaisons bronchodilatateurs/anti-inflammatoires en inhalation,
  - les médicaments pour traiter les exacerbations (corticostéroïdes et antibiotiques po)
- les techniques d'inhalation (évaluation, démonstration et pratique avec le patient) et l'entretien des dispositifs en inhalation

Sources: [http://www.livingwellwithcopd.com/DATA/DOCUMENT/62\\_fr~v~prevenir-vos-symptomes-et-prendre-vos-medicaments.pdf](http://www.livingwellwithcopd.com/DATA/DOCUMENT/62_fr~v~prevenir-vos-symptomes-et-prendre-vos-medicaments.pdf); Lignes directrices GOLD 2017 et SCT 2007; Pharmacotherapy Statement in COPD, SCT 2017

# Programme éducatif Mieux vivre avec une MPOC®

## Contrôle de la respiration

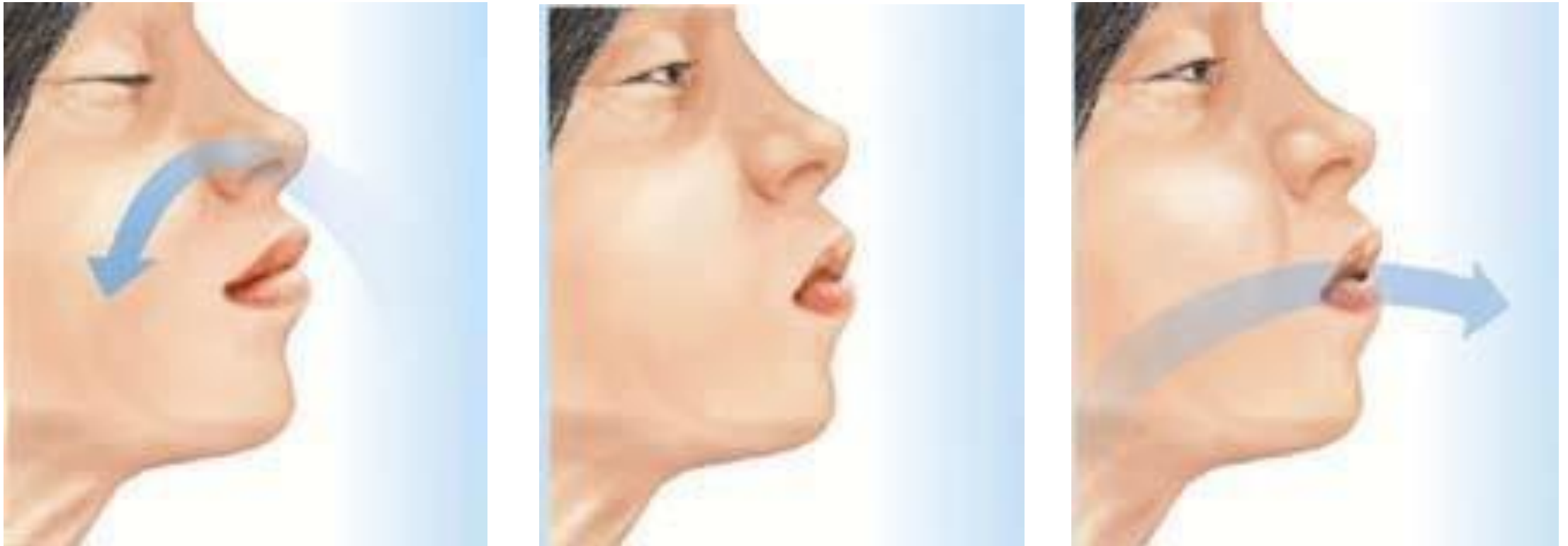
### Éduquer le patient sur la technique de respiration à lèvres pincées

- **But:** ↓ quantité d'air emprisonné dans les poumons ( faire sortir plus d'air)
- **Bienfaits:**
  - Réduit la fréquence de la respiration et l'essoufflement
  - Permet de retrouver une respiration normale plus rapidement après un effort
  - Améliore la capacité à pratiquer différentes activités
  - Augmente le sentiment de contrôle sur la respiration

Sources: [http://www.livingwellwithcopd.com/DATA/DOCUMENT/57\\_fr~v~maitriser-sa-respiration-et-conserver-son-energie.pdf](http://www.livingwellwithcopd.com/DATA/DOCUMENT/57_fr~v~maitriser-sa-respiration-et-conserver-son-energie.pdf), p 10

# Technique de respiration à lèvres pincées

**Démontrer et pratiquer avec le patient la technique de respiration à lèvres pincées**



Images reproduites avec l'autorisation du Programme *Mieux vivre avec une MPOC*, 2<sup>ième</sup> édition.

# Technique de respiration à lèvres pincées

## Démontrer et pratiquer avec le patient la technique pendant l'effort

- **Marcher**
  - Inspirez 1... 2...
  - Expirez avec les lèvres pincées 1... 2...3...4
  
- **Porter des objets lourds:**
  - Avant de soulever un objet lourd, inspirez par le nez
  - Expirez avec les lèvres pincées pendant que vous vous penchez pour ramasser l'objet
  - Utilisez la technique de respiration à lèvres pincées pendant que vous transportez l'objet. Répétez les étapes au moment de déposer l'objet.
  - Pliez les genoux et garder toujours le dos droit lorsque vous soulevez ou déposez un objet.

# Technique de respiration à lèvres pincées

## Démontrer et pratiquer avec le patient la technique pendant l'effort

### ➤ Monter des escaliers

#### ➤ Si vous êtes très essouffé(e):

- Inspirez au repos
- Montez une marche tout en expirant avec les lèvres pincées, puis arrêtez-vous pour inspirer. Répétez ces étapes pour chaque marche.

#### ➤ Si vous êtes capable de monter quelques marches:

- Inspirez au repos
- Montez trois ou quatre marches tout en expirant avec les lèvres pincées, puis arrêtez-vous pour inspirer.

#### ➤ Si vous êtes capable de monter un escalier:

- Inspirez au repos
- Montez trois ou quatre marches tout en expirant avec les lèvres pincées
- Montez deux marches tout en inspirant
- Montez trois ou quatre marches tout en expirant avec les lèvres pincées, et ainsi de suite.

# Programme éducatif Mieux vivre avec une MPOC®

## Contrôle de la respiration

### Éduquer le patient sur la technique de toux contrôlée

- **But:** Éliminer les sécrétions des poumons avec moins d'effort
- **Bienfaits :** Prévient les infections et les crises d'essoufflement



Image reproduite avec l'autorisation du Programme Mieux vivre avec une MPOC, 2ième édition.

Sources: [http://www.livingwellwithcopd.com/DATA/DOCUMENT/57\\_fr~v~maitriser-sa-respiration-et-conserver-son-energie.pdf](http://www.livingwellwithcopd.com/DATA/DOCUMENT/57_fr~v~maitriser-sa-respiration-et-conserver-son-energie.pdf), p 22

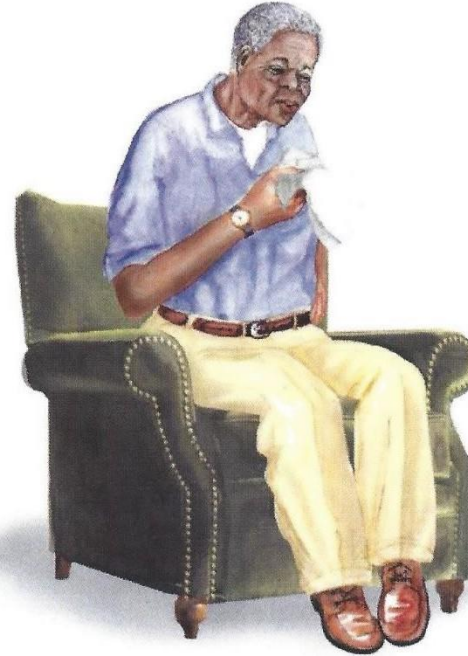


# Techniques de toux contrôlée et d'expiration à petits coups

## Technique de toux contrôlée

### Étapes :

1. Asseyez-vous dans une position confortable.
2. Penchez légèrement la tête vers l'avant.
3. Placez les deux pieds fermement sur le sol.
4. **Inspirez** profondément par le nez.
5. **Toussez deux fois**, la bouche légèrement entrouverte. La première fois pour faire décoller les sécrétions; la seconde fois pour faire monter les sécrétions dans votre gorge. Crachez les sécrétions dans un mouchoir.
6. Prenez une pause et répétez une ou deux fois si le premier essai n'a pas fonctionné.
7. Lavez bien vos mains.



## Technique d'expiration par petits coups

### Étapes :

1. Asseyez-vous dans une position confortable.
2. Penchez légèrement la tête vers l'avant.
3. Placez les deux pieds fermement sur le sol.
4. **Inspirez** profondément vers le nez.
5. **Expirez par petits coups**, la bouche ouverte, comme si vous tentiez de faire de la buée sur une fenêtre.
6. Répétez une fois ou deux.

**Remarque: évitez de forcer votre expiration.**

N'oubliez pas : s'il y a des changements dans vos sécrétions, suivez les recommandations de votre Plan d'action.



# Technique de toux contrôlée

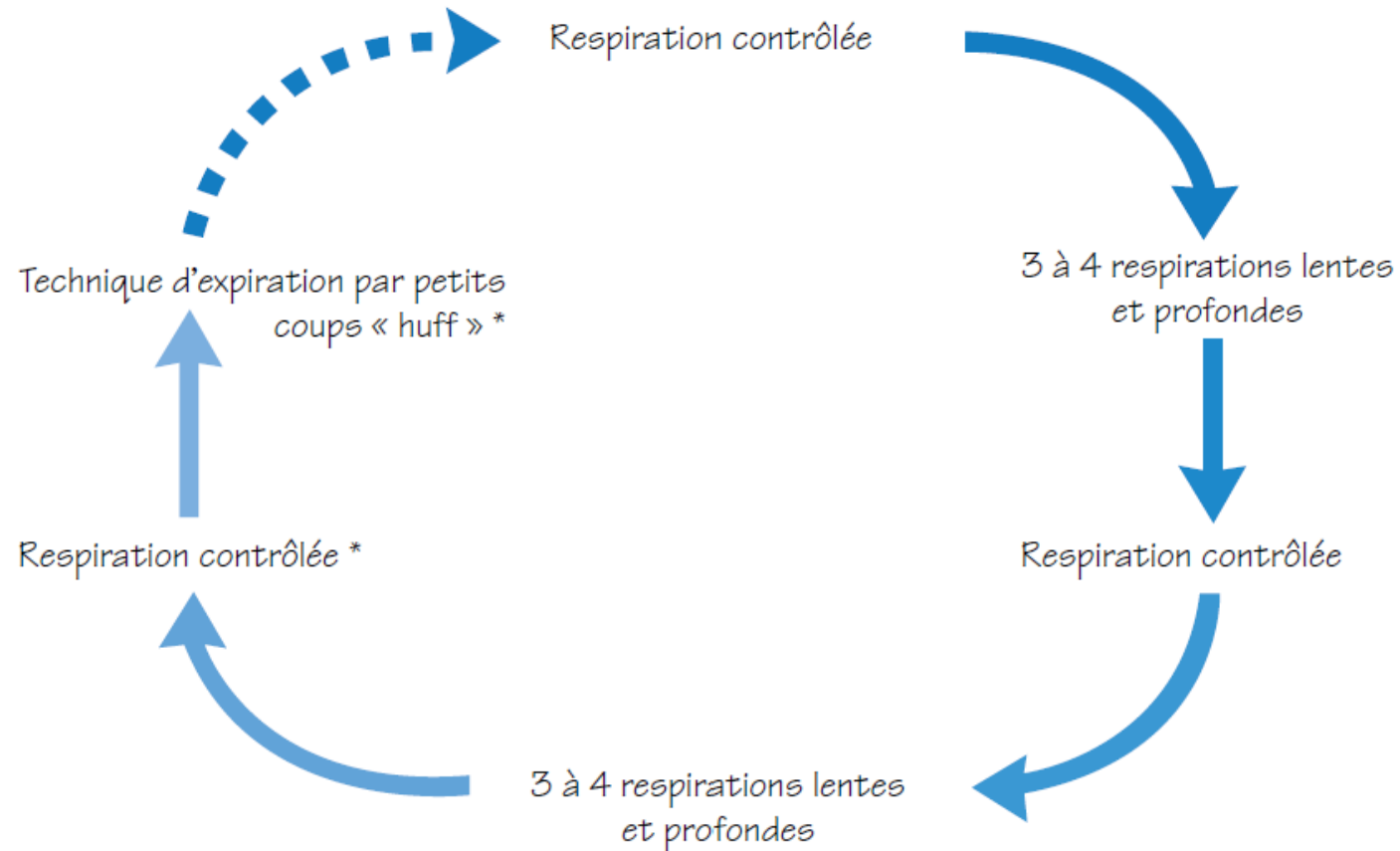
## Démontrer et pratiquer avec le patient la technique de toux contrôlée



1. Position confortable
2. Tête légèrement penchée vers l'avant
3. Inspiration profonde par le nez
4. Tousser 2 fois, la bouche légèrement entrouverte

Image reproduite avec l'autorisation du Programme  
Mieux vivre avec une MPOC, 2ième édition.

# Technique de respiration contrôlée avec cycle actif



\*Au besoin, répétez une respiration contrôlée et une technique d'expiration par petits coups, avant de recommencer le cycle.

# Dispositifs à pression expiratoire positive avec oscillation (OPEP)

Dispositif  
Acapella®



Dispositif  
Aérobika®



Dispositif  
Flutter®



Pour les détails de l'utilisation de ces dispositifs, consulter le module :

Maîtriser votre respiration et conserver votre énergie disponible (2019), p.30-31

[https://www.livingwellwithcopd.com/DATA/DOCUMENT/57\\_fr~v~maitriser-sa-respiration-et-conserver-son-energie.pdf](https://www.livingwellwithcopd.com/DATA/DOCUMENT/57_fr~v~maitriser-sa-respiration-et-conserver-son-energie.pdf)

# Programme éducatif Mieux vivre avec une MPOC<sup>®</sup>

## Contrôle de la respiration

**Démontrer et pratiquer avec le patient les positions debout pour réduire l'essoufflement**



# Programme éducatif Mieux vivre avec une MPOC®

## Contrôle de la respiration

**Démontrer et pratiquer avec le patient les positions assises pour réduire l'essoufflement**



# Programme éducatif Mieux vivre avec une MPOC®

## Conservation de l'énergie

### Éduquer le patient sur la conservation d'énergie

- **But:** Mieux effectuer les activités quotidiennes qui causent la fatigue et l'essoufflement
- **Bienfaits:**
  - Diminuent la fatigue et l'essoufflement
  - Permettent de faire mieux les activités quotidiennes en fonction de son niveau d'énergie

Source: [http://www.livingwellwithcopd.com/DATA/DOCUMENT/57\\_fr-v~maitriser-sa-respiration-et-conserver-son-energie.pdf](http://www.livingwellwithcopd.com/DATA/DOCUMENT/57_fr-v~maitriser-sa-respiration-et-conserver-son-energie.pdf) p.26

# Principes de conservation de l'énergie

## Éduquer le patient sur les principes de conservation d'énergie à intégrer dans la vie quotidienne

1. Classez les activités par ordre d'importance;
2. Planifiez son horaire;
3. Réglez sa cadence;
4. Adaptez sa posture;
5. Utilisez la technique de respiration à des lèvres pincées;
6. Optez pour une attitude positive.

Source: [http://www.livingwellwithcopd.com/DATA/DOCUMENT/57\\_fr~v~maitriser-sa-respiration-et-conserver-son-energie.pdf](http://www.livingwellwithcopd.com/DATA/DOCUMENT/57_fr~v~maitriser-sa-respiration-et-conserver-son-energie.pdf) p.27



# Programme éducatif Mieux vivre avec une MPOC®

## Gestion du stress et de l'anxiété

### Éduquer le patient sur le cycle anxiété-essoufflement

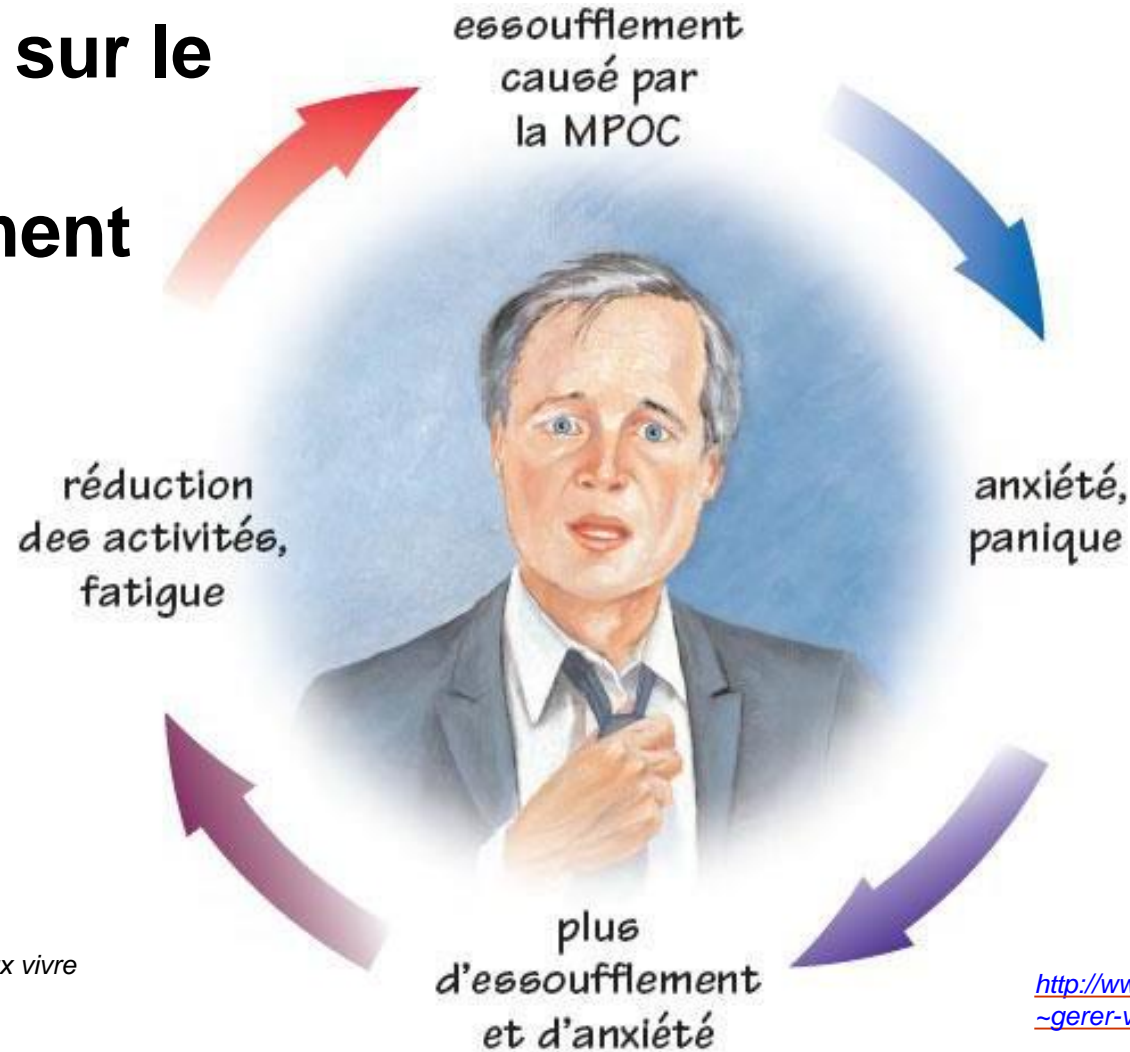


Image reproduite avec l'autorisation du Programme *Mieux vivre avec une MPOC*, 2ième édition.

[http://www.livingwellwithcopd.com/DATA/DOCUMENT/63\\_fr~v~gerer-votre-stress-et-anxiete.pdf.p.7](http://www.livingwellwithcopd.com/DATA/DOCUMENT/63_fr~v~gerer-votre-stress-et-anxiete.pdf.p.7)



# Programme éducatif Mieux vivre avec une MPOC®

## Gestion du stress et de l'anxiété

### Identifier avec le patient ses facteurs de stress

➤ **Vie personnelle :**

Maladie, handicap, changement de situation financière, changement des habitudes de vie...

➤ **Travail, activités quotidiennes et environnement :**

Perte d'emploi, retraite, congé d'invalidité, déménagement...

➤ **Famille et réseau social :**

Séparation/divorce, difficultés d'ordre sexuel, maladie ou décès d'un proche, conflits...

[http://www.livingwellwithcopd.com/DATA/DOCUMENT/63\\_fr~v~gerer-votre-stress-et-anxiete.pdf](http://www.livingwellwithcopd.com/DATA/DOCUMENT/63_fr~v~gerer-votre-stress-et-anxiete.pdf) p. 4

# Programme éducatif Mieux vivre avec une MPOC®

## Gestion du stress et de l'anxiété

### Aider le patient à briser le cycle anxiété/essoufflement...

- Reconnaître et explorer ses peurs;
- Planifier à l'avance ses actions;
- Pratiquer des activités qui lui plaisent;
- Tenter de résoudre un problème à la fois;
- Accepter ses erreurs;
- Garder une attitude positive;
- Cultiver l'humour;
- Apprendre à se détendre;
- Poser des questions et obtenir des réponses.



Image reproduite avec l'autorisation du Programme Mieux vivre avec une MPOC, 2ième édition.

## Gestion du stress et de l'anxiété

### Éduquer le patient sur les techniques de relaxation

- **But:** détente du corps et de l'esprit
- **Bienfaits:**
  - Permettent d'être plus en contrôle de ses émotions
  - Ralentissent la respiration
  - Diminuent la tension musculaire

[http://www.livingwellwithcopd.com/DATA/DOCUMENT/63\\_fr~v~gerer-votre-stress-et-anxiete.pdf](http://www.livingwellwithcopd.com/DATA/DOCUMENT/63_fr~v~gerer-votre-stress-et-anxiete.pdf) p. 16

# Techniques de relaxation

**Démontrer et pratiquer  
avec le patient les  
techniques de relaxation**



Pensée positive

Visualisation

Respiration profonde  
(diaphragmatique)

Image reproduite avec l'autorisation du Programme  
*Mieux vivre avec une MPOC*, 2ième édition.

# Programme éducatif Mieux vivre avec une MPOC®

## Style de vie sain



**L'exercice est l'un des traitements les plus importants de la MPOC.**

Image reproduite avec l'autorisation du Programme *Mieux vivre avec une MPOC*, 2ième édition.

# Programme éducatif Mieux vivre avec une MPOC®

## Style de vie sain

### Éduquer le patient sur l'importance d'être actif

- **But de faire de l'exercice régulièrement :** maintien de l'autonomie
- **Bienfaits de l'exercice physique:**
  - Réduit l'essoufflement;
  - Aide à maintenir la masse osseuse;
  - Augmente la masse musculaire et l'endurance;
  - Améliore la capacité fonctionnelle;
  - Améliore l'équilibre (↓ risques de chute);
  - Améliore l'humeur (↓ risques de dépression);
  - Améliore la qualité de vie.

# L'activité physique

## Aider le patient à pratiquer des activités physiques qu'il aime à tous les jours

- Marche intérieure ou extérieure
- Bicyclette stationnaire avec résistance légère à modérée
- Monter des escaliers en prenant des pauses au besoin
- Pratiquer des loisirs (yoga, taï chi, danse, etc.)
- Accomplir les activités de la vie quotidienne (ménage, lavage, jardinage, etc.)

Source: [http://www.livingwellwithcopd.com/DATA/DOCUMENT/67\\_fr-v~bougez-plus-respirez-mieux.pdf](http://www.livingwellwithcopd.com/DATA/DOCUMENT/67_fr-v~bougez-plus-respirez-mieux.pdf), p 3



# L'activité physique

«Il faut encourager tous les patients atteints de MPOC à demeurer actifs»

**Recommandation:**  
**150 minutes /semaine** d'activités physiques à **intensité modérée** (ex. natation, marche, bicyclette...)



Source: American College of Sports  
Medicine U.S Surgeon General's Office



# Programme éducatif Mieux vivre avec une MPOC®

## Style de vie sain

### Éduquer le patient sur l'importance d'une saine alimentation

#### Buts :

- Assurer l'apport en nutriments essentiels pour répondre aux besoins de son corps
- Maintenir un poids santé par une alimentation équilibrée

#### Bienfaits:

- Conserve l'énergie
- Améliore la qualité de vie et la capacité physique
- Prévient les infections



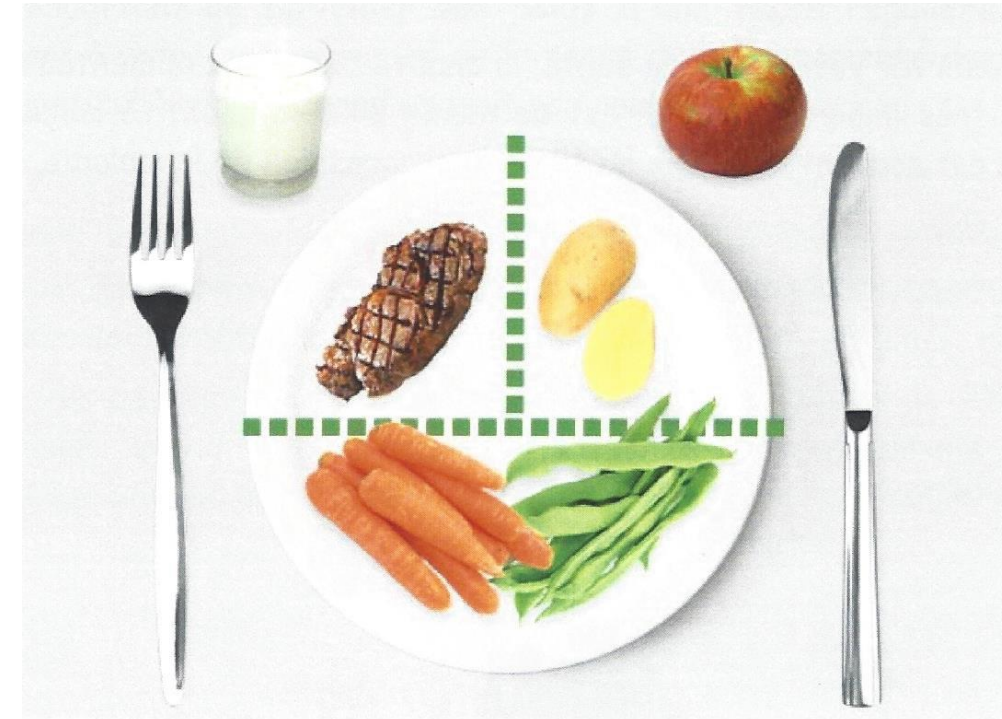
Image reproduite avec l'autorisation du Programme  
*Mieux vivre avec une MPOC*, 2ième édition.

Source: [http://www.livingwellwithcopd.com/DATA/DOCUMENT/173\\_fr~v~integrer-une-alimentation-saine-dans-votre-vie.pdf](http://www.livingwellwithcopd.com/DATA/DOCUMENT/173_fr~v~integrer-une-alimentation-saine-dans-votre-vie.pdf), p.4

# Une alimentation saine et équilibrée

**Aider le patient à se baser sur l'assiette santé pour composer ses menus (qualité des choix alimentaires et quantité consommée)**

- ½ assiette de légumes
- ¼ assiette viandes et substituts
- ¼ assiette produits céréaliers et féculents
- Repas complété par un produit laitier ou un substitut et/ou fruit



Il est recommandé de boire 6 à 8 verres de liquide par jour, si le patient n'a pas de restriction médicale.

# Une alimentation saine et équilibrée

**Identifier avec le patient les problèmes qui l'empêchent de bien manger et les stratégies qui peuvent l'aider à les résoudre**

- **Difficulté à préparer ses repas:** congeler des repas, achats de plats pré-préparés, popote roulante, pauses en cuisinant, etc.
- **Difficulté à s'approvisionner en nourriture:** service de livraison, demander de l'aide
- **Essoufflement:** repos et prise de bronchodilatateurs avant les repas, repas plus petits et fréquents, aliments à texture molle

Source: [http://www.livingwellwithcopd.com/DATA/DOCUMENT/173\\_fr-v-integrer-une-alimentation-saine-dans-votre-vie.pdf](http://www.livingwellwithcopd.com/DATA/DOCUMENT/173_fr-v-integrer-une-alimentation-saine-dans-votre-vie.pdf), p.22 à 24

# Une alimentation saine et équilibrée

## Identifier avec le patient les problèmes qui l'empêchent de bien manger et les stratégies qui peuvent l'aider à les résoudre (suite)

- **Satiété précoce ou anorexie:** aliments riches en énergie, ↓ liquides aux repas, 5 à 6 petits repas par jour au lieu de 3 gros repas, aliments froids si arrière-goût
- **Ballonnement:** manger lentement, éviter les aliments gazogènes, gomme à mâcher et boissons gazeuse
- **Constipation:** apport en fibres, bien s'hydrater, heures régulières pour les repas, être actif

Source: [http://www.livingwellwithcopd.com/DATA/DOCUMENT/173\\_fr~v~integrer-une-alimentation-saine-dans-votre-vie.pdf](http://www.livingwellwithcopd.com/DATA/DOCUMENT/173_fr~v~integrer-une-alimentation-saine-dans-votre-vie.pdf), p.22 à 24

# Programme éducatif Mieux vivre avec une MPOC®

## Style de vie sain

### Éduquer le patient sur les stratégies suivantes pour maintenir un style de vie sain:

- S'assurer d'avoir une bonne nuit de sommeil
- Avoir une vie sexuelle satisfaisante;
- Planifier des loisirs, voyages, etc.



Source: [http://www.livingwellwithcopd.com/DATA/DOCUMENT/59\\_fr~v~maintenir-un-style-de-vie-sain-et-pleinement-satisfaisant.pdf](http://www.livingwellwithcopd.com/DATA/DOCUMENT/59_fr~v~maintenir-un-style-de-vie-sain-et-pleinement-satisfaisant.pdf) p.17 à 35



# Programme éducatif Mieux vivre avec une MPOC®

## Plan d'action

### Éduquer le patient sur à quoi sert un plan d'action?

- Reconnaître les symptômes quotidiens (de base) et déterminer les actions à poser pour prévenir une exacerbation;
- Reconnaître une aggravation des symptômes et les situations pouvant la provoquer;
- Déterminer les actions à poser pour maîtriser une exacerbation causée par une infection respiratoire ou d'autres facteurs aggravants et amorcer un traitement dès que possible si cela arrive;
- Identifier les ressources du patient.

Source: [http://www.livingwellwithcopd.com/DATA/DOCUMENT/61\\_fr~v~integrer-un-plan-d-action-dans-votre-vie.pdf](http://www.livingwellwithcopd.com/DATA/DOCUMENT/61_fr~v~integrer-un-plan-d-action-dans-votre-vie.pdf), p 6

# Plan d'action

## Objectifs de l'utilisation d'un plan d'action :

- Rendre le patient plus indépendant;
- ↑ le sentiment de contrôle de sa maladie lors d'aggravation des symptômes;
- ↓ les visites à l'urgence.



Source: [http://www.livingwellwithcopd.com/DATA/DOCUMENT/61\\_fr-v-integrer-un-plan-d-action-dans-votre-vie.pdf](http://www.livingwellwithcopd.com/DATA/DOCUMENT/61_fr-v-integrer-un-plan-d-action-dans-votre-vie.pdf), p 6



# Facteurs aggravants de la MPOC

**Éduquer le patient sur les facteurs pouvant aggraver les symptômes :**

- Polluants intérieurs;
- Polluants extérieurs et intérieurs;
- Émotions, stress;
- Changements de température;
- Infections respiratoires.



Images reproduites avec l'autorisation du Programme Mieux vivre avec une MPOC, 2ième édition.

# Facteurs aggravants de la MPOC

## Éduquer le patient sur les stratégies pour éviter les facteurs qui aggravent les symptômes

- Cesser de fumer, éviter la fumée secondaire, les odeurs fortes, le smog, les gaz d'échappement et les fumées industrielles
- S'habiller chaudement lorsqu'il fait froid; rester dans un environnement climatisé, bien s'hydrater, porter un chapeau, des vêtements légers et de couleur pâle lorsqu'il fait chaud
- Parler de ses sentiments aux proches et amis; pratiquer les techniques de relaxation pour gérer les émotions
- Éviter les contacts avec les gens qui ont des infections respiratoires, bien se laver les mains et se faire vacciner contre la grippe et les infections à pneumocoque

Source: [http://www.livingwellwithcopd.com/DATA/DOCUMENT/62\\_fr~v~prevenir-vos-symptomes-et-prendre-vos-medicaments.pdf](http://www.livingwellwithcopd.com/DATA/DOCUMENT/62_fr~v~prevenir-vos-symptomes-et-prendre-vos-medicaments.pdf) p 11 et 12

# Facteurs aggravants de la MPOC

2 sites internet utiles pour vérifier la qualité de l'air extérieur:

**Indice de la qualité de l'air**

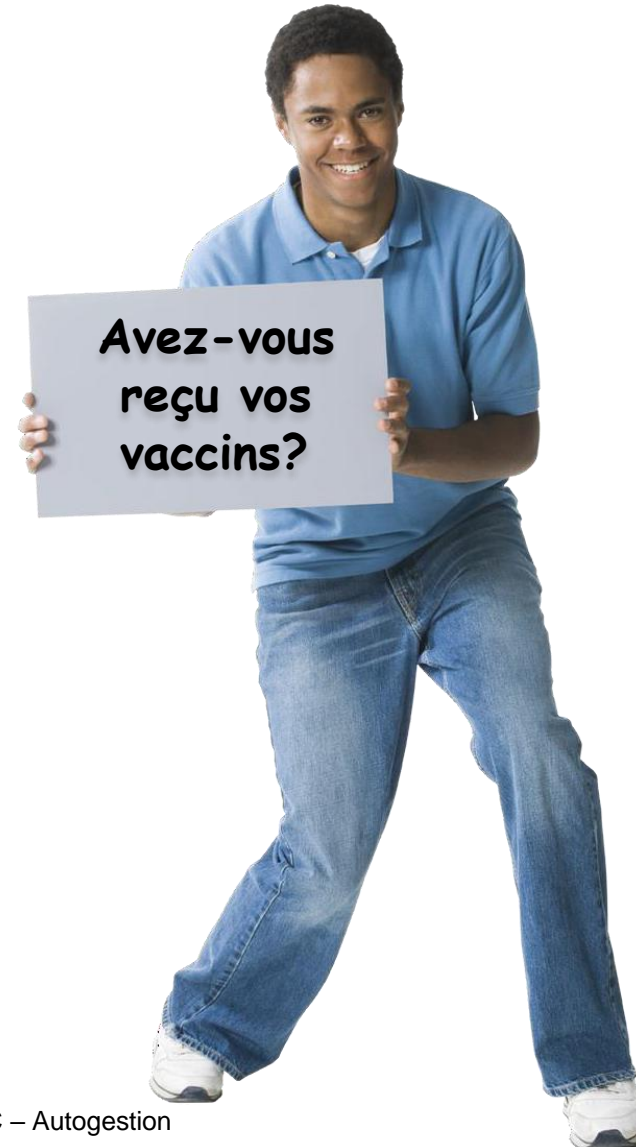
[http://www.mddelcc.gouv.qc.ca/AIR/iqa/index.  
htm](http://www.mddelcc.gouv.qc.ca/AIR/iqa/index.htm)

[Programme Info-Smog www.ec.gc.ca/info-  
smog](http://www.ec.gc.ca/info-smog)

# La vaccination

**La vaccination...**  
↓ 39% incidence de  
l'hospitalisation chez pts  
avec MPOC

*(Source: Can Respir J Vol 15 Suppl A Janvier/Février 2008, p. 4A)*



# La vaccination

## Vaccin antigrippal :

«On recommande le vaccin annuel contre la grippe à tous les patients atteints de MPOC qui n'ont pas de contre-indications»

- L'infection contre la grippe entraîne souvent une hospitalisation
- Le vaccin annuel contre la grippe réduit la morbidité et la mortalité attribuables à la grippe chez les patients atteints de MPOC

*Source: PIQ, 2018*

# La vaccination

## Vaccin contre le pneumocoque

La vaccination,  
la meilleure protection

Le risque de décès à la suite d'une infection à pneumocoque est plus grand pour les personnes qui souffrent de **maladies pulmonaires obstructives chroniques**.

[quebec.ca/pneumocoque](http://quebec.ca/pneumocoque)

ENSEMBLE   
on fait avancer le Québec



Pour recevoir le vaccin polysaccharidique gratuitement, informez-vous auprès de votre CLSC ou de votre médecin lors de votre prochaine visite.

Vous pouvez le recevoir en même temps que celui contre la grippe.

Québec 

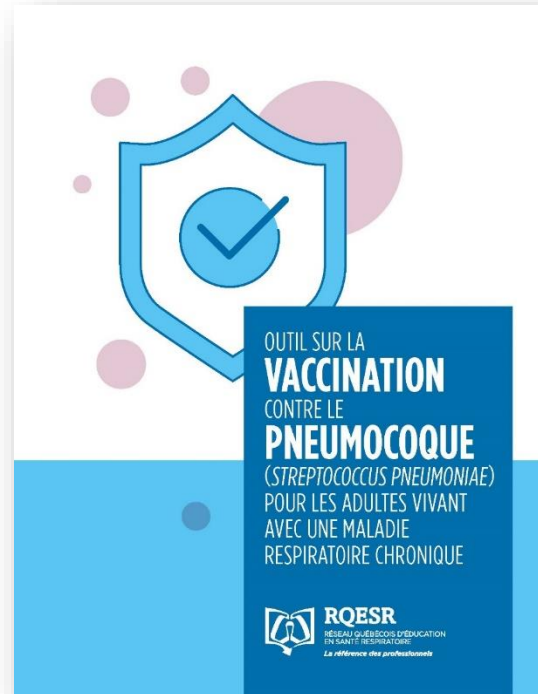


# La vaccination

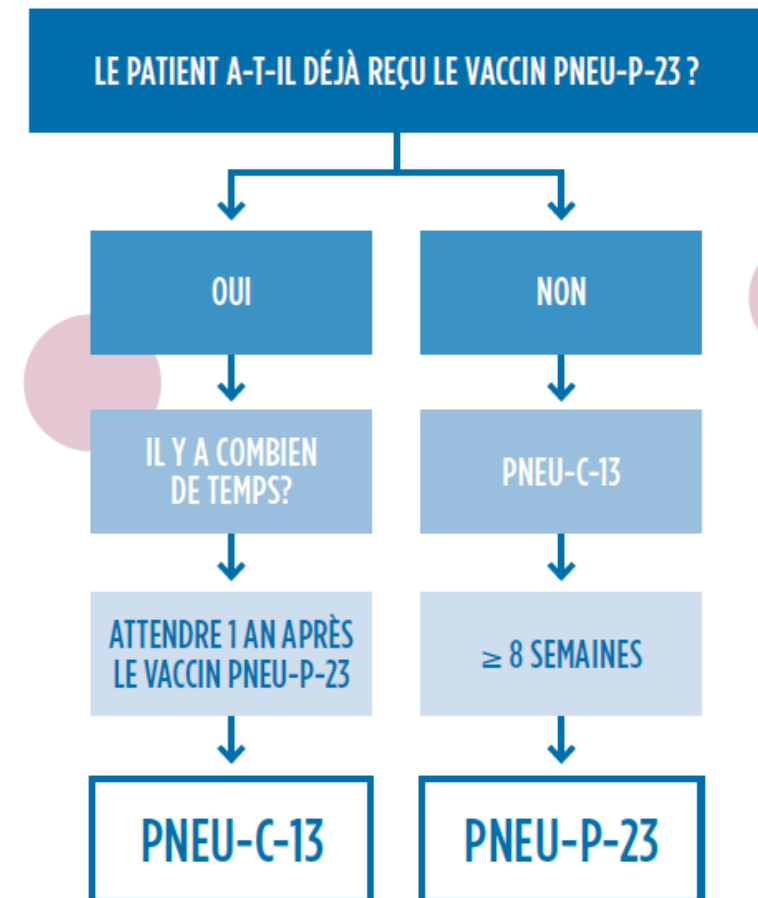
## Vaccin contre infections à pneumocoque

Consulter le guide du RQESR :

[http://www.rqesr.ca/stock/fra/outilvaccination\\_2019liens\\_final.pdf](http://www.rqesr.ca/stock/fra/outilvaccination_2019liens_final.pdf)



RECOMMANDATIONS DU PIQ QUANT À L'ADMINISTRATION DE LA VACCINATION ANTIPNEUMOCOCCIQUE CHEZ L'ADULTE LORSQUE LES DEUX VACCINS PNEU-P-23 ET PNEU-C-13 SONT INDiquÉS<sup>18,19</sup>






# Plan d'action

## Composantes générales :

1. Ressources
2. **Section verte ----- patient se sent bien**
3. **Section orange ----- patient se sent moins bien**
4. **Section jaune ----- ajustement du traitement**
5. **Section rouge ----- patient se sent beaucoup moins bien**
6. **Urgence ----- la vie du patient est en danger**

Source: [http://www.livingwellwithcopd.com/DATA/DOCUMENT/61\\_fr-v~integrer-un-plan-d-action-dans-votre-vie.pdf](http://www.livingwellwithcopd.com/DATA/DOCUMENT/61_fr-v~integrer-un-plan-d-action-dans-votre-vie.pdf)

# Le plan d'action devrait toujours être écrit



**Mieux vivre avec une MPOC**  
Travail personnel de soins de santé

## Plan d'action

Mon nom est : \_\_\_\_\_

### Liste de personnes-ressources

Service	Nom	Téléphone
Personne-ressource		
Médecin de famille		
Pneumologue		
Pharmacien(ne)		

### Je me sens bien

#### Mes symptômes habituels

- Je me sens essouffé(e) : \_\_\_\_\_
- J'ai des sécrétions à tous les jours.  
☐ Non ☐ Oui, couleur : \_\_\_\_\_
- Je tousse régulièrement ☐ Non ☐ Oui

#### Mes actions

- Je dors bien, j'ai un bon appétit et je fais mes activités courantes et mes exercices \_\_\_\_\_

#### Mon traitement régulier est :

Nom du médicament	Dose	Bouffées/pilules	Fréquence

### Je me sens moins bien

#### Mes symptômes

- Changement de mes sécrétions (couleur, volume, consistance)
- Plus d'essoufflement qu'à l'habitude

Notez que ces symptômes peuvent faire suite à un rhume/grippe ou à un mal de gorge.

#### Mes actions

- Je prends le **traitement additionnel** prescrit par mon médecin.
- J'évite ce qui peut aggraver mes symptômes.
- J'utilise mes techniques de respiration, de relaxation, de positionnement du corps et de conservation de l'énergie.
- J'avise ma personne-ressource : \_\_\_\_\_

CHANGEMENTS DE MES SÉCRÉTIONS

↓

PLUS D'ESSOUFFLEMENT QU'À L'HABITUDE

↓

**Mon traitement additionnel est :**

#### • Je débute la prise de mon ANTIBIOTIQUE si mes SÉCRÉTIONS deviennent \_\_\_\_\_

J'observe la couleur, le volume et la consistance de mes sécrétions (pas seulement le matin).  
 Je n'attends pas plus de 48 heures pour débiter la prise de mon antibiotique.

Antibiotique	Dose	Pilules	Fréquence/jours

Commentaires : \_\_\_\_\_

#### • J'augmente le dosage de mon médicament de secours (BRONCHODILATEUR) si je suis PLUS ESSOUFFLÉ(E) qu'à l'habitude.

Bronchodilatateur	Dose	Bouffées	Fréquence

Commentaires : \_\_\_\_\_


↓

#### • Je débute la prise de ma PREDNISONE si malgré l'augmentation du dosage de mon bronchodilatateur mon ESSOUFFLEMENT NE S'AMÉLIORE PAS et j'ai de la difficulté à accomplir mes tâches habituelles.

Je n'attends pas plus de 48 heures pour débiter la prise de ma prednisone.

Prednisone	Dose	Pilules	Fréquence/jours

Commentaires : \_\_\_\_\_



### Je me sens beaucoup moins bien

Mes symptômes	Mes actions
• Mes symptômes s'aggravent.	• J'appelle ma personne-ressource.
• Après 48 heures de traitement mes symptômes ne s'améliorent pas.	• Après 17 heures ou pendant le week-end, je me rends à l'urgence d'un hôpital.

### Je crois que ma vie est en danger



Mes symptômes	Mes actions
<p>Dans n'importe quelle situation, si :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Je suis extrêmement essouffé(e)</li> <li>• Je suis agité(e), confus(e) et/ou somnolent(e)</li> <li>• J'ai des douleurs thoraciques</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Je compose le 911 pour qu'une ambulance me transporte à l'urgence d'un hôpital.</li> </ul>

#### Autres recommandations de mon médecin concernant mon plan d'action :

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

N.B. Pour éviter la surutilisation des antibiotiques, le plan d'action ne devrait être prescrit que pour deux fois.

Source: [http://www.livingwellwithcopd.com/DATA/DOCUMENT/61\\_fr~v-integrer-un-plan-d-action-dans-votre-vie.pdf](http://www.livingwellwithcopd.com/DATA/DOCUMENT/61_fr~v-integrer-un-plan-d-action-dans-votre-vie.pdf), p 24 et 25

Image reproduite avec l'autorisation du Programme Mieux vivre avec une MPOC, 2<sup>ème</sup> édition.

# Conclusion

Un programme d'éducation sur l'autogestion est l'une des **composantes les plus importantes de la prise en charge de la MPOC**, au même titre que les traitements pharmacologiques.

# Conclusion

- **L'abandon du tabac** est primordial pour **ralentir l'évolution** de la MPOC.
- L'utilisation adéquate du **plan d'action** par le patient aide à le rendre **plus indépendant**, plus en contrôle de ses symptômes et réduit les visites à l'hôpital.
- Le **maintien d'un style de vie sain**, par exemple, en pratiquant l'activité physique régulièrement et en mangeant bien, est primordial lorsqu'un patient veut prendre en charge sa maladie.



Photo Shutterstock

# Conclusion

**Des interventions éducatives sur l'autogestion de la MPOC sont efficaces pour réduire le recours aux services de soins de santé.**