

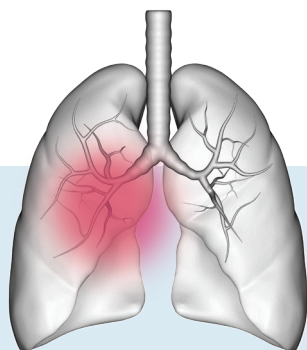


QU'EST-CE QUE LA MPOC?

La MPOC ou maladie obstructive pulmonaire chronique, est une maladie des poumons qui peut prendre différentes formes comme la bronchite chronique ou l'emphysème.

La MPOC cause plusieurs symptômes dont:

- **L'essoufflement**
- **La toux**
- **Les sécrétions provenant des poumons**



QUEL EST LE TRAITEMENT?

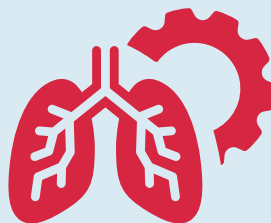
Le traitement vise à limiter les symptômes et éviter les aggravations.

Le traitement habituel comprend:

- **De la médication inhalée (souvent appelée « pompe »)**
- **La respiration à lèvres pincées**
- **Le dégagement des sécrétions**

À PROPOS DU RQESR

Le Réseau québécois d'éducation en santé respiratoire (RQESR) est un organisme sans but lucratif qui développe et diffuse des formations et des outils au sujet des maladies respiratoires chroniques comme la MPOC.



POUR EN SAVOIR PLUS SUR LA GESTION DE LA MPOC



www.rqesr.ca
(OUTILS ÉDUCATIFS)



LA
**MALADIE
PULMONAIRE
OBSTRUCTIVE
CHRONIQUE**
VOUS MÈNE À **CONSULTER**

VOTRE PRISE EN CHARGE EST-ELLE OPTIMALE?



POURQUOI LA MPOC VOUS A MENÉ À CONSULTER ?

Plusieurs facteurs peuvent aggraver les symptômes de la MPOC : une grippe, des odeurs fortes, la chaleur accablante, etc.

Pour faire face à cette aggravation, il est important d'avoir un plan d'action pour la MPOC.

LA MPOC EST LA 2^e CAUSE D'HOSPITALISATION AU CANADA, APRÈS LES ACCOUCHEMENTS

Après une crise respiratoire due à la MPOC, il y a :



Augmentation majeure du risque cardiovasculaire dans les 30 jours suivants.



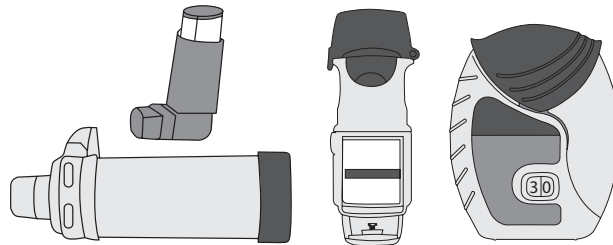
Augmentation du risque de mortalité dans l'année suivant la crise.



COMMENT ÉVITER LES CRISES RESPIRATOIRES DUES À LA MPOC ?

Par l'accompagnement avec une équipe santé (par exemple : médecin, infirmière, inhalothérapeute, pharmacien).

- Cette équipe s'assurera que vous avez le bon médicament, pris au bon moment et avec la bonne technique.
- Elle vous accompagnera aussi pour développer les stratégies pour éviter les crises comme la respiration à lèvres pincées et le dégagement des sécrétions.
- L'équipe vous aidera aussi à comprendre votre plan d'action.



OÙ VOUS SITUEZ-VOUS ?

Voici une échelle qui sert à mesurer l'impact de l'essoufflement causé par la MPOC sur votre vie quotidienne :

CRMm		
Score	Description	
0	La personne ne s'essouffle pas, sauf en cas d'effort vigoureux.	<input type="checkbox"/>
1	La personne est essoufflée lors de la marche rapide sur une surface plane ou de la montée d'une pente légère.	<input type="checkbox"/>
2	La personne marche plus lentement que les gens de même âge sur une surface plane en raison de l'essoufflement ou elle s'arrête pour reprendre son souffle lorsqu'elle marche à son rythme sur une surface plane.	<input type="checkbox"/>
3	La personne s'arrête pour reprendre son souffle après avoir marché environ 100 mètres ou après avoir marché durant quelques minutes sur une surface plane.	<input type="checkbox"/>
4	La personne est trop essoufflée pour quitter son domicile ou encore lorsqu'elle s'habille ou se déshabille.	<input type="checkbox"/>

Parlez-en avec votre médecin ou votre professionnel de la santé !