

# FEUILLE DE ROUTE POUR LA MPOC

Pour comprendre où vous en êtes dans la maladie

## À QUOI SERT CET OUTIL

Comprendre les signes courants et les stades d'évolution de la MPOC est essentiel pour obtenir le bon soutien, se sentir préparé et avoir plus de choix et de contrôle.

Cet outil permet des discussions ouvertes entre la personne, ses proches et aidants et l'équipe de soins sur **où en sont les choses** et ce qui est à venir. Revenez consulter ce document de temps à autre.

## COMMENT UTILISER CET OUTIL

La MPOC se caractérise habituellement par un déclin graduel, avec des épisodes intermittents de poussées soudaines.

**Discutez avec votre équipe** des points suivants et **prenez des notes** ci-dessous :

1. Le stade actuel de la maladie
2. Ce qui rend votre situation unique
3. Ce qui pourrait maximiser votre qualité de vie à n'importe quel stade

### SIGNES AU STADE LÉGER

- Essoufflement à l'activité, comme en montant des escaliers
- Respiration sifflante intermittente
- Toux chronique
- Sécrétion de mucus
- Serrement thoracique à l'activité

### SIGNES AU STADE MODÉRÉ

- Essoufflement en marchant à votre propre rythme
- Diminution de la tolérance à l'effort
- Respiration sifflante fréquente
- Augmentation de la toux chronique et des expectorations
- Poussées périodiques pouvant nécessiter de nouveaux médicaments ou des visites aux urgences
- Perturbation du sommeil, fatigue

### SIGNES AU STADE AVANCÉ

- Essoufflement après un effort minime
- Nécessité d'être souvent assis
- Poussées plus fréquentes pouvant nécessiter une hospitalisation
- Diminution de l'appétit
- Fatigue persistante

### SIGNES AU STADE TERMINAL

- Essoufflement au repos
- Augmentation du temps passé au lit
- Perte de poids et de muscles
- Nécessité d'une oxygénothérapie chez certains

### NOTES SUR LA GESTION À CHAQUE STADE

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Scannez le code QR pour plus de ressources



[waitingroomrevolution.com](http://waitingroomrevolution.com)

Contribution financière :



Santé Canada

Health Canada

Les opinions exprimées ici ne représentent pas nécessairement celles de Santé Canada.

# PLANIFICATION DE VOTRE PARCOURS DE MPOC

Préparez-vous aux principaux changements dans votre vie

Passez ce tableau en revue pour comprendre les grands changements à venir et savoir ce que vous pouvez faire à chaque stade.

	Principaux changements	Choses à faire
<b>STADE LÉGER</b>	<b>Apprenez à ralentir la progression et à atténuer les symptômes</b>	<b>Priorisez votre santé pulmonaire :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pensez à arrêter de fumer et à vous faire vacciner contre la pneumonie et la grippe</li> <li>• Prenez vos médicaments d'ordonnance</li> <li>• Limitez l'exposition aux facteurs déclenchants (squames d'animaux, poussière, maladies respiratoires, etc.)</li> <li>• Visez une bonne alimentation, de l'exercice physique régulier et des activités sociales</li> <li>• Prenez le temps d'aller à vos rendez-vous médicaux et de suivre un programme de réadaptation pulmonaire</li> </ul>
<b>STADE MODÉRÉ</b>	<b>Gérez l'augmentation des poussées et des symptômes</b>  <b>Ne tardez pas à vous occuper de vos affaires personnelles</b>	<b>Utilisez des stratégies d'autogestion :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maintenez les saines habitudes de vie décrites ci-dessus</li> <li>• Apprenez des techniques pour tousser, respirer et expectorer efficacement</li> </ul> <b>Désignez une ou des personnes pour vous aider avec vos soins de santé actuels et futurs :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Accompagnement à vos rendez-vous</li> <li>• Discussions de planification préalable des soins</li> <li>• Mandataires ou procuration pour les soins de santé</li> <li>• Personne(s) de référence pour communiquer et pour coordonner et consigner les soins</li> </ul>
<b>STADE AVANCÉ</b>	<b>Prenez des dispositions pour recevoir du soutien pour gérer vos soins personnels à mesure que la maladie évolue</b>	<b>Évaluez vos besoins et obtenez du soutien pour vos activités de tous les jours :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ménage, épicerie, repas, banque, maintien du domicile</li> <li>• Gestion des médicaments</li> <li>• Activités physiques, interactions sociales et accompagnement</li> <li>• Déplacements</li> <li>• Soutien affectif</li> <li>• Soutien aux proches aidants pour éviter l'épuisement</li> </ul> <b>Utilisez des techniques pour maximiser votre énergie et votre autonomie :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Adaptez le domicile pour faciliter la mobilité (déambulateur, fauteuil roulant, monte-escalier, etc.)</li> <li>• Augmentez les soins à domicile (soins à domicile publics, services privés, organismes communautaires, etc.)</li> <li>• Explorez d'autres options de logement (logement de plain-pied, résidence pour personnes âgées, etc.)</li> </ul>
<b>STADE TERMINAL</b>	<b>Prévoyez de grands changements affectant les fonctions physiques et l'autonomie</b>  <b>Préparez la fin de vie</b>	<b>Évaluez la possibilité de recevoir des soins à domicile :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ajoutez des services à domicile pour de l'aide à l'alimentation, à l'hygiène personnelle, à l'habillage et à la toilette</li> <li>• Prévoyez un plan d'action en cas de poussée des symptômes</li> <li>• Assurez un soutien continu aux proches aidants pour éviter l'épuisement</li> </ul> <b>Prenez des décisions concernant les soins en mettant l'accent sur la qualité de vie :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cessez les médicaments qui ne sont plus nécessaires</li> <li>• Discutez des volontés concernant la non-réanimation ou la mort naturelle</li> </ul> <b>Réglez les questions d'ordre personnel :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Donnez l'accès aux comptes importants, les mots de passe, les coordonnées de contacts</li> <li>• Préparez le testament et les documents de succession</li> <li>• Discutez des funérailles, de l'enterrement, des legs à laisser, etc.</li> <li>• Discutez des volontés en ce qui concerne le milieu de soins (unité de soins palliatifs, etc.)</li> </ul>

Contribution financière :



Santé Canada

Health Canada

Les opinions exprimées ici ne représentent pas nécessairement celles de Santé Canada.

Scannez le code QR pour plus de ressources



waitingroomrevolution.com

VI.2024