

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

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