

FEUILLE DE ROUTE POUR LES SYMPTÔMES DE 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

[illegible]

Contribution financière :



Santé
Canada

Health
Canada

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

Scannez le code OR pour plus de ressources

The Waiting Room
REVOLUTION



waitingroomrevolution.com



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	Priorisez votre santé pulmonaire : • 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	Gérez l'augmentation des poussées et des symptômes Ne tardez pas à vous occuper de vos affaires personnelles	Utilisez des stratégies d'autogestion : • Maintenez les saines habitudes de vie décrites ci-dessus • Apprenez des techniques pour tousser, respirer et expectorer efficacement Désignez une ou des personnes pour vous aider avec vos soins de santé actuels et futurs : • 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	Évaluez vos besoins et obtenez du soutien pour vos activités de tous les jours : • 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 Utilisez des techniques pour maximiser votre énergie et votre autonomie : • 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	Prévoyez de grands changements affectant les fonctions physiques et l'autonomie Préparez la fin de vie	Évaluez la possibilité de recevoir des soins à domicile : • 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 Prenez des décisions concernant les soins en mettant l'accent sur la qualité de vie : • Cessez les médicaments qui ne sont plus nécessaires • Discutez des volontés concernant la non-réanimation ou la mort naturelle Réglez les questions d'ordre personnel : • 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