



NIAGARA HEALTH SYSTEM
SYSTÈME DE SANTÉ DE NIAGARA
TOGETHER IN EXCELLENCE - LEADERS IN HEALTHCARE

Hamilton Niagara Haldimand Brant
Community Care Access Centre

CCAC

CASC

Centre d'accès aux soins communautaires
de Hamilton Niagara Haldimand Brant

Mieux vivre avec la MPOC

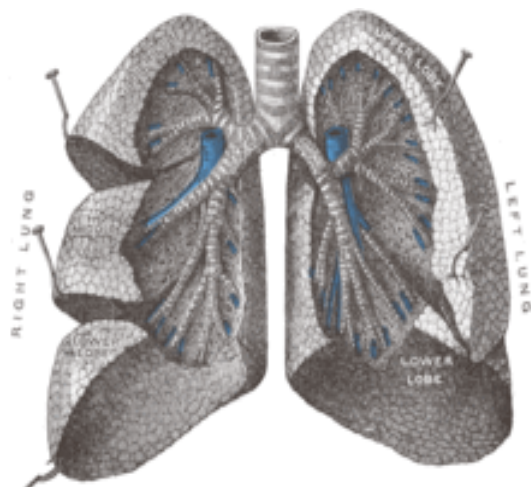
Maladie Pulmonaire Obstructive Chronique



Guide d'information à l'intention des patients

Table des matières

Qu'est-ce que la MPOC?	3
À quoi vous attendre à l'hôpital?	4
• Tests diagnostiques et médicaments	5
• Exercices de respiration	6
• Maximiser votre niveau d'énergie pour mener à bien vos activités quotidiennes.	7
• Conseils sur l'alimentation et la nutrition	9
• Responsabilités du patient et planification à long terme.	11
Que se passera-t-il une fois que je serai de retour à la maison?	
• Services à domicile offerts par le CASC.	12
Comment puis-je prévenir les poussées actives?	13
• Vos questions	13
Renseignements supplémentaires	14



QU'EST-CE QUE LA MPOC?

L'Association pulmonaire du Canada décrit la maladie pulmonaire obstructive chronique (MPOC), ou bronchopneumopathie obstructive chronique, comme une maladie qui rend difficile l'entrée d'air dans les poumons et la sortie de cet air. Certaines personnes sont atteintes de bronchite chronique ou d'emphysème, ou des deux.

LA BRONCHITE CHRONIQUE se caractérise par l'inflammation des voies aériennes. Des glandes dans les voies aériennes sécrètent un excès de mucus, lequel bloque les voies. Par conséquent, les personnes atteintes toussent, expectorent des crachats et respirent difficilement.

L'EMPHYSÈME résulte de la détérioration des petits sacs d'air dans les poumons. Comme le poumon perd de l'élasticité, l'air y reste piégé. Les personnes atteintes ont alors du mal à prendre leur souffle.



À QUOI VOUS ATTENDRE À L'HÔPITAL?

Si vous avez une poussée active de la MPOC et que vous vous présentez au Service des urgences, il est possible que vous soyez hospitalisé. Une équipe de fournisseurs de soins de santé vous fournira le soutien et le traitement nécessaires.

L'équipe déterminera, planifiera et évaluera les soins et le traitement dont vous aurez besoin. Elle vous aidera à établir des objectifs et des attentes en ce qui concerne votre séjour hospitalier. Le but premier consiste à maximiser la fonction pulmonaire et à vous permettre de maintenir la plus grande autonomie possible.

L'équipe pourrait être composée des personnes suivantes :

Un médecin – surveille et gère les soins qui vous sont fournis.

Une infirmière – administre le traitement et assure le suivi des soins que vous recevez.

Un thérapeute respiratoire – effectue des tests de fonction pulmonaire, évalue le besoin en matière d'oxygène et vous montre à prendre vos médicaments (utiliser votre inhalateur) correctement.

Un physiothérapeute – vous enseigne des exercices de respiration ainsi que des techniques qui vous aideront à éliminer le mucus des poumons et vous aide sur le plan de la mobilité.

Un ergothérapeute – vous montre des façons de mener vos activités quotidiennes de façon autonome.

Une diététiste – vous aide à maintenir une nutrition saine.

Une gestionnaire de cas ou planificatrice de congé – contribue à l'élaboration du plan de mise en congé.

Une gestionnaire de cas du Centre d'accès aux soins communautaires (CASC) – coordonne les soins que vous recevez à domicile.



Tests diagnostiques que pourrait prescrire votre médecin

L'oxymétrie sert à mesurer le taux d'oxygène dans le sang. Pour ce faire, on place une petite sonde sur le doigt.

L'analyse des gaz sanguins artériels est une analyse sanguine particulière qui fournit plus de détails sur le taux d'oxygène et la respiration.

La spirométrie indique la quantité d'air que vous pouvez expulser de vos poumons, et la force avec laquelle vous pouvez le faire.

L'électrocardiogramme montre l'activité électrique du coeur.

La radiographie thoracique produit une image des poumons.

Les analyses sanguines fournissent des renseignements sur les cellules sanguines.

Le test de marche est une épreuve de marche de six minutes qui sert à évaluer votre besoin en oxygène quand vous marchez. Il permet aussi d'évaluer votre capacité de faire de l'exercice.



Les médicaments

Divers types de médicaments servent à traiter la MPOC. En voici quelques-uns :

Les bronchodilatateurs - contribuent à détendre et à ouvrir les voies aériennes pour permettre le passage d'un plus grand volume d'air.

Les stéroïdes inhalés – servent au traitement de l'enflure des voies aériennes et peuvent faciliter la respiration.

Les stéroïdes pris par voie orale – un traitement de deux semaines peut contribuer à éliminer les poussées actives.

Les antibiotiques – peuvent servir à traiter une infection causée par une bactérie.

L'oxygène – sert à augmenter le taux d'oxygène.

Les médicaments peuvent vous être administrés de différentes façons, par exemple :

- ❖ L'inhalateur doseur (ID), le Turbuhaler, le disque et le Handihaler;
- ❖ Un dispositif d'espacement – aérochambre qui facilite l'utilisation de l'ID;
- ❖ Le nébuliseur – appareil qui pulvérise de fines gouttelettes de liquide médicamenteux qui sont inspirées au moyen d'un masque;
- ❖ L'intraveineuse (IV) – petit cathéter inséré dans une veine pour administrer des liquides ou des médicaments.

Pour que les médicaments aient l'effet prévu, il faut les prendre selon l'ordonnance du médecin, même une fois que vous vous sentez mieux.

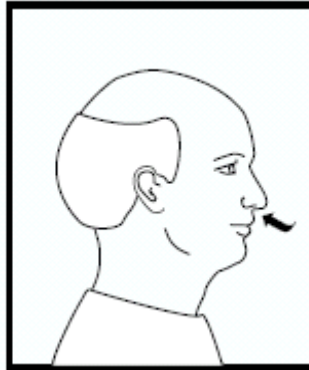
La meilleure façon de prévenir l'évolution de la MPOC, c'est de cesser de fumer. Votre équipe de soins de santé peut vous renseigner sur les ressources qui pourraient vous aider à prendre une telle décision.

Exercices de respiration

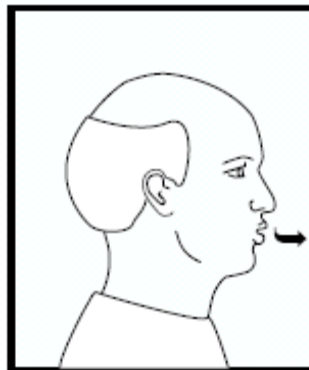
Un physiothérapeute vous initiera aux exercices de respiration. Dès que vous vous sentirez mieux, on vous encouragera à sortir du lit et à bouger.

La respiration, lèvres pincées, fonctionne quand vous avez de la difficulté à respirer. Apprenez cette technique maintenant afin de rester calme si vous vous sentez à bout de souffle.

1. Inspirez lentement par le nez et comptez jusqu'à deux.
2. Pincez les lèvres comme si vous alliez siffler.



3. Expirez légèrement par les lèvres pincées et comptez lentement jusqu'à quatre (expirez deux fois plus lentement que vous inspirez).



4. Laissez l'air s'échapper naturellement. Ne le forcez pas hors des poumons.
5. Continuez à respirer les lèvres pincées jusqu'à ce que vous ayez repris votre souffle.

Que faire quand vous manquez de souffle

- Trouvez une position dans laquelle vous êtes détendu et à l'aise. Ne vous préoccupez pas du rythme auquel vous respirez.
- Inspirez par la bouche et expirez par la bouche.
- Commencez à **prolonger** l'expiration.
- Essayez d'inspirer par la bouche et d'expirer par la bouche, **les lèvres pincées**.
- Inspirez par le nez et expirez par la bouche, **les lèvres pincées**.
- Commencez la **respiration diaphragmatique** et continuez à expirer par la bouche, **les lèvres pincées**.
- Continuez ainsi jusqu'à ce que vous vous sentiez plus **détendu**.

Maximiser votre niveau d'énergie pour mener à bien vos activités quotidiennes

Les ergothérapeutes évaluent la mesure dans laquelle les personnes peuvent mener leurs activités quotidiennes en ce qui a trait aux SOINS PERSONNELS, à la PRODUCTIVITÉ et aux LOISIRS.

Maximiser votre niveau d'énergie

- ✓ **Quoi** : Pendant une exacerbation de la MPOC, et après, vous trouverez peut-être que vous vous fatiguez plus rapidement et que vous êtes plus essoufflé qu'avant. Une légère modification de vos activités peut vous donner l'énergie nécessaire pour faire les activités que vous « voulez » faire plutôt que seulement les activités que vous « devez » faire tous les jours ou toutes les semaines.
- ✓ **Pourquoi** : Pendant une exacerbation, vos poumons pourraient avoir à déployer un plus grand effort pour tirer l'oxygène nécessaire. Le taux d'oxygène sanguin pourrait être plus faible, ce qui fait que l'organisme reçoit moins d'oxygène. Par conséquent, vous êtes essoufflé et fatigué.
- ✓ **Comment** : Plutôt que d'éviter les activités qui entraînent la fatigue et l'essoufflement, tâchez de modifier la FAÇON dont vous menez à bien ces activités afin de moins forcer votre cœur et vos poumons.

Les conseils ci-dessous vous aideront à maximiser votre niveau d'énergie après votre mise en congé.

Réfléchissez et planifiez

- Posez-vous la question suivante : Est-ce que je dois absolument effectuer cette tâche? Si la réponse est « OUI », posez-vous alors les questions suivantes :
 - Est-ce que quelqu'un peut m'aider?
 - Dois-je le faire d'un coup?
 - Est-ce que je peux éliminer l'activité, en partie ou en entier?
 - Est-ce que je peux simplifier une partie de l'activité?
- L'établissement d'un horaire quotidien ou hebdomadaire peut vous aider à planifier.
- Lorsque vous planifiez les activités de chaque journée, faites preuve de suffisamment de flexibilité pour composer avec « les bonnes et les mauvaises journées ».
- Répartissez et planifiez vos activités quotidiennes. Réservez-vous assez de temps pour accomplir chacune des tâches afin de ne pas être pris à la dernière minute.
- Épargnez-vous des déplacements inutiles en organisant les tâches, par exemple en réunissant tout ce qui doit aller en haut ou en bas, puis n'y aller qu'une fois.

Allez-y doucement

- Adoptez un rythme de travail lent et constant et faites de courtes pauses afin de ne pas vous fatiguer. Prévoyez deux fois plus de temps qu'il devrait en falloir pour accomplir la tâche.
- Ne vous forcez pas à mener à bien une tâche quand vous êtes fatigué. Il est préférable de faire de courtes pauses pendant l'exécution de la tâche. Vous passerez moins de temps au repos et vous serez moins fatigué.
- Évitez d'exécuter les tâches à la course!
- Alternez entre les tâches difficiles et les tâches faciles pendant la journée.
- Répartissez les tâches ménagères sur la semaine.

Modifiez vos habitudes graduellement

- Au début, commencez par effectuer les activités légères et faites des pauses au besoin. Introduisez d'autres activités, une ou deux à la fois. Faites-en un peu plus de jour en jour.
- Si un changement d'habitude entraîne des symptômes non voulus le jour même ou le lendemain, faites-en un peu moins pendant un jour ou deux.
- Accomplissez les tâches ardues au moment de la journée où vous avez le plus d'énergie.

Évitez de soulever des objets lourds

- Divisez les vêtements à laver, les déchets et les provisions en petites piles. Utilisez une wagonnette ou un chariot. Glissez les objets plutôt que de les soulever.

Évitez, si possible, de vous pencher et de tendre le bras pour prendre des objets

- Gardez les articles les plus couramment utilisés à la portée de la main. Vous pouvez utiliser des outils à manche long pour éviter de vous pencher et de tendre le bras. La douche à main vous permettra de vous laver plus facilement.
- Pour enfiler vos bas et vos chaussures, croisez les jambes pour joindre vos pieds plutôt que de vous pencher... vous aurez une meilleure posture et il vous sera plus facile de respirer.

Assoyez-vous

- Si vous vous assoyez pour vous habiller, préparer les repas et prendre votre douche, vous pourriez réduire le travail de votre cœur et de vos poumons de 25 %. Il est possible d'acheter ou de louer des chaises pour la douche aux magasins locaux d'appareils médicaux ou de soins à domicile.

Évitez de forcer et n'oubliez pas de respirer!

- Certaines personnes retiennent le souffle pendant l'effort, ce qui fait forcer le cœur et les poumons. Tâchez de vous souvenir d'expirer pendant l'effort, y compris quand vous forcez en allant aux toilettes ou en essayant d'ouvrir une fenêtre ou une porte coincée.
- Si vous trouvez qu'il est difficile de vous lever du siège de toilettes, vous auriez intérêt à installer un siège plus élevé.

De plus ...

Soyez réaliste : N'ayez pas des attentes trop élevées à votre égard et n'hésitez pas à dire « NON » quand vous avez trop de pain sur la planche.

Gérez le stress : L'exposition prolongée au stress réduit la résistance de l'organisme aux infections. Le stress non maîtrisé augmente le rythme respiratoire et peut nuire à l'échange d'oxygène dans les poumons.

Respiration profonde : La respiration profonde est une technique de base qui fait partie d'autres techniques de relaxation. C'est la meilleure façon de conserver l'énergie quand on respire. La respiration profonde peut se faire n'importe où, n'importe quand. Prenez le temps d'apprendre cette technique pour mieux gérer l'essoufflement.

Rappelez-vous ...

- ✓ En conservant de l'énergie pendant l'exécution des activités nécessaires (p. ex. vous habiller, prendre votre bain et travailler), il vous restera assez d'énergie pour participer à des activités agréables (p. ex. socialiser, faire de l'exercice et vous adonner à vos passe-temps).
- ✓ Il faut temps et effort pour se défaire de certaines habitudes et en adopter de nouvelles, par exemple apprendre à y aller doucement et utiliser des techniques de conservation d'énergie.

Le meilleur conseil à suivre, c'est d'ÉCOUTER SON CORPS. Si vous êtes fatigué, reposez-vous et utilisez les suggestions proposées dans le présent guide pour vous aider à reprendre vos habitudes quotidiennes.

Certaines personnes atteintes d'une maladie pulmonaire souffrent d'une réduction permanente d'endurance, à laquelle elles doivent s'adapter. Si vous pensez avoir besoin d'aide pour mettre en œuvre les stratégies de conservation d'énergie proposées, songez à demander qu'on vous adresse à un ergothérapeute dans la communauté.



Conseils sur l'alimentation et la nutrition

Une alimentation saine peut contribuer à :

1. renforcer l'appareil respiratoire;
2. guérir et à réparer les tissus organiques;
3. prévenir les infections;
4. réduire les effets secondaires de certains médicaments;
5. augmenter votre capacité de faire de l'exercice.

Pour vous assurer d'avoir une bonne nutrition, suivez les recommandations du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*.

- 5 -12 portions de produits céréaliers par jour
 - ✓ *Choix santé* : produits céréaliers riches en fibres (p. ex. céréales, pains de grains entiers, riz brun et pâtes de blé entier)
- 5 -10 portions de légumes et de fruits par jour
 - ✓ *Choix santé* : légumes et fruits crus, surgelés ou en conserve (égouttez et rincez)
- 2 - 4 portions de produits laitiers par jour
 - ✓ *Choix santé* : produits laitiers à faible teneur en gras (p. ex. lait 1 % et yogourt ou fromage faibles en gras)
- 2 - 3 portions de viandes et de substituts par jour
 - ✓ *Choix santé* : viandes rouges maigres, volaille (sans peau), poisson et fruits de mer, haricots, légumineuses, noix et tofu.

Pour obtenir un exemplaire du *Guide alimentaire*, communiquez avec votre diététiste ou le bureau de santé de votre localité ou téléchargez-en un du site de Santé Canada (www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index_f.html).

Insuffisance de poids ou malnutrition

Si votre poids est insuffisant ou que vous êtes atteint de malnutrition, vous risquez davantage de contracter une infection pulmonaire et vous pourriez vous sentir plus fatigué.

Conseils pour prendre du poids et améliorer votre nutrition :

- Optez pour les boissons riches en calories.
- Choisissez des aliments riches en calories et en protéines.
- Essayez de prendre des repas plus fréquemment.
- Mangez plus quand vous avez bon appétit.
- Si vous n'êtes pas capable de consommer suffisamment de nourriture, essayez les substituts de repas (p. ex. Ensure, Boost et Déjeuner en tout temps! de Nestlé Carnation). Vous trouverez ces produits à l'épicerie et à la pharmacie.

Surplus de poids

Si vous avez un surplus de poids, votre cœur et vos poumons pourraient avoir à forcer davantage pour approvisionner toutes les parties de l'organisme en oxygène. La perte de poids pourrait vous aider à mieux respirer et vous donner plus d'énergie.

Conseils pour perdre du poids :

- Choisissez le plus petit nombre de portions recommandées dans le *Guide alimentaire*.
- Limitez l'apport en boissons riches en calories (p. ex. boissons gazeuses, boissons aux fruits, jus et autres boissons sucrées).
- Optez pour les aliments faibles en sucre et en gras (voir « *Choix santé* » du *Guide alimentaire*, à la page précédente).
- Limitez le sucre et le gras ajoutés (p. ex. beurre, huiles, sucres, sirop et miel).
- Choisissez des aliments riches en fibres (p. ex. produits céréaliers, fruits et légumes).
- Prenez trois repas par jour.
- Aux repas, arrêtez de manger quand vous êtes rassasié au $\frac{3}{4}$.
- Ne mangez pas quand vous n'avez pas faim.

Sel

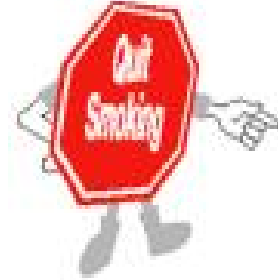
Si vous souffrez d'hypertension ou de rétention d'eau, vous devriez suivre un régime à faible teneur en sel. Pour réduire votre apport en sel, évitez le sel ajouté (p. ex. salière) et limitez la consommation d'aliments à haute teneur en sel. Assaisonnez les aliments en y ajoutant de fines herbes et des épices au lieu du sel.

Gaz et ballonnement

Si vous éprouvez des problèmes de gaz ou de ballonnement, tâchez de limiter la consommation d'aliments qui causent des gaz (p. ex. haricots, légumineuses, brocoli, chou-fleur, chou, choux de Bruxelles, oignons et poivrons). De plus, évitez d'avaler trop d'air (p. ex. évitez de boire des boissons gazéifiées, de prendre de grosses bouchées, de boire avec une paille, de mâcher de la gomme ou de sucer des bonbons).

Responsabilités du patient

- ✓ Connaître le nom de ses médicaments (inhalateurs) et savoir comment les utiliser.
- ✓ Adopter un plan d'abandon du tabac.
- ✓ Apprendre à conserver de l'énergie.
- ✓ Adopter une bonne nutrition.
- ✓ Participer activement à la planification de la mise en congé.
- ✓ Se présenter aux rendez-vous de suivi.



Votre plan de vie

Bien qu'on ne puisse pas guérir la MPOC, celle-ci peut être maîtrisée. Il pourrait venir un temps où vous devrez vous concentrer sur le maintien d'une certaine qualité de vie et la réduction de l'essoufflement. C'est le moment choisi de songer à votre plan de vie. Votre famille vous sera reconnaissante de lui faire part de vos volontés en matière de traitement advenant votre incapacité de prendre vous-même les décisions relatives au traitement.

Votre équipe de soins de santé sera heureuse de vous fournir de plus amples renseignements sur l'établissement de directives préalables et la désignation d'un mandataire spécial par l'entremise d'une procuration relative au soin de la personne.

✓ RAPPEL : L'abandon du tabac est la meilleure façon de prévenir l'évolution de la MPOC.

QUE SE PASSERA-T-IL UNE FOIS QUE JE SERAI DE RETOUR À LA MAISON?

ET SI J'AI BESOIN D'OXYGÈNE À LA MAISON?

Vous devrez recevoir de l'oxygène seulement si votre taux d'oxygène est inférieur à un certain niveau. L'oxygène, c'est comme un médicament. Votre médecin le prescrira au besoin. Parfois, vous pourriez avoir besoin d'oxygène pendant de courtes périodes et, à d'autres moments, pour une période prolongée. C'est au médecin de décider.

Services à domicile offerts par le Centre d'accès aux soins communautaires (CASC) de HNHB

Le bureau de Niagara du Centre d'accès aux soins communautaires (CASC) de Hamilton Niagara Haldimand Brant (HNHB) fournit des services de santé et de soutien en milieu communautaire ainsi que des services de placement. Une gestionnaire de cas du CASC fixera un rendez-vous avec vous afin de déterminer si vous êtes admissible aux services.

Une fois que les critères d'admissibilité auront été établis, la gestionnaire de cas du CASC tiendra une rencontre avec vous pour discuter de vos besoins particuliers et pour coordonner un plan de services professionnels et de soutien qui convient.

QUE FAIRE POUR PRÉVENIR LES POUSSÉES ACTIVES?

On entend par « poussée active » une aggravation des symptômes de la MPOC ou l'apparition de nouveaux symptômes. La toux et l'essoufflement accrus sont souvent des signes d'une poussée active.

Prenez bien soin de vous. Voici quelques suggestions :

- Prenez vos médicaments selon l'ordonnance du médecin. Les inhalateurs sont des médicaments.
- Adoptez un plan d'abandon du tabac.
- Adoptez une bonne nutrition.
- Faites assez d'exercice et dormez suffisamment.
- Évitez, si possible, de côtoyer les personnes malades.
- Lavez-vous les mains souvent pendant la journée.
- Recevez, tous les ans, le « vaccin antigrippal ».
- Présentez-vous à tous vos rendez-vous.



Un changement dans la couleur des expectorations pourrait signaler une « poussée active ».

Rappelez-vous qu'il n'est pas trop tard pour cesser de fumer.



Notez ci-dessous les questions que vous aimeriez poser...

Remerciements

Le présent guide a été préparé par un groupe de travail multidisciplinaire du Système de santé de Niagara et du bureau de Niagara du Centre d'accès aux soins communautaires de HNHB.

Nous tenons à souligner les contributions de l'Association pulmonaire du Canada; de la Calgary Health Region - matériel éducatif destiné aux patients; de Boehringer Ingelheim Canada et Pfizer – documentation relative au programme « Mieux vivre avec la MPOC » et de Pritchett & Hull Associates, Inc. - « To Air Is Human ».

Les illustrations sont une gracieuseté de la Calgary Health Region.

Renseignements supplémentaires :

- ✓ *Maximizing Your Energy For Daily Activity* - dépliant du Système de santé de Niagara
- ✓ Le programme ActionAir – de l'Association pulmonaire
 - Prévenir la progression de la maladie**
 - Soulager les symptômes**
 - Améliorer votre santé et votre capacité de faire de l'activité physique**
 - Gérer la MPOC en prévenant et en traitant les poussées actives**
 - Établissez votre équipe de traitement de la MPOC**
- ✓ Outils éducatifs destinés au patient - Mieux vivre avec une MPOC – du site Web www.livingwellwithcopd.com
 1. Maintenir un mode de vie sain et enrichissant
 2. Prévenir les symptômes et prendre ses médicaments
 3. Gérer sa respiration et conserver l'énergie
 4. Intégrer un plan d'action à sa vie
 5. Oxygénothérapie à long terme
 6. Gérer le stress et l'anxiété
- ✓ *Get On Track* – Manuel d'autoassistance – par l'Association pulmonaire 1 888 566-5864

Plan de suivi après la mise en congé

La présente liste de vérification vise à vous préparer à votre mise en congé tôt pendant votre séjour à l'hôpital de manière à faciliter le plus possible votre retour à la maison. Elle peut servir à divers fournisseurs de soins, notamment une infirmière, un médecin, une planificatrice de congé et un physiothérapeute. Tous les points ne s'appliquent pas nécessairement à votre situation. Si vous avez des questions, n'hésitez pas à les poser à n'importe lequel de vos fournisseurs de soins.

Activités de la vie quotidienne

- Le patient a besoin d'aide, mais les services peuvent lui être fournis à domicile.
- Le patient est autonome.

Mobilité

Si le patient pouvait se déplacer avant - capable de traverser la chambre en marchant
 a atteint le même niveau de mobilité qu'avant l'hospitalisation

Si le patient ne pouvait pas se déplacer avant - a atteint le même niveau de mobilité qu'avant l'hospitalisation

Connaissances en matière de médicaments et de gestion des symptômes

- Le patient ou le soignant sait administrer les médicaments et utiliser les inhalateurs correctement.
- Le patient ou le soignant est capable de suivre le régime médicamenteux.
- Le patient ou le soignant connaît les techniques de conservation d'énergie.
- Le patient ou le soignant comprend les signes et symptômes des « poussées actives » et comprend l'incidence des décisions liées au mode de vie, par exemple le tabagisme
 - est au courant des programmes d'abandon.
- Première fois que le patient reçoit de l'oxygénothérapie à domicile
 - on a communiqué avec le vendeur d'oxygène
 - tout sera en place le jour de la mise en congé

Recommandation au CASC

- Soins à la personne
- Transferts et appareils fonctionnels
- Mobilité et appareils fonctionnels
- Gestion des médicaments et enseignement connexe
- Gestion des symptômes et enseignement connexe