

Quiz

Je fais le point sur mes connaissances.

Mon carnet de suivi m'a été remis à la fin de mon hospitalisation, mais ai-je bien assimilé toutes les informations qu'il contient ?

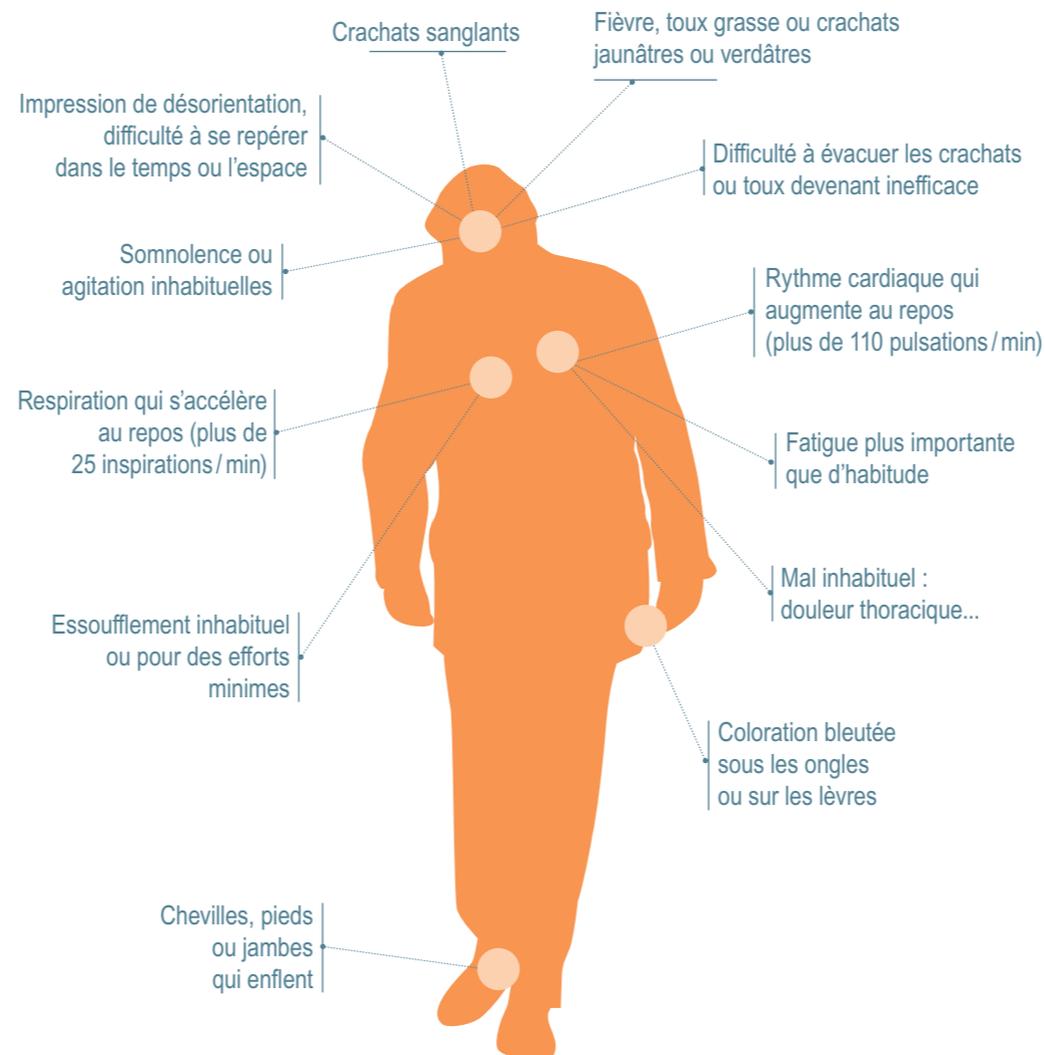
Pour m'en assurer, je réponds aux questions de ce quiz et je vérifie mes réponses au verso.



- | | | |
|---|-----------------------|-----------------------|
| 1 La pollution atmosphérique est la principale cause de BPCO. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2 L'arrêt du tabac est indispensable pour éviter la progression de la BPCO. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3 Je ne pratique pas d'activité physique pour éviter que mon état de santé s'aggrave. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4 Je fais attention à mon poids et j'évite les kilos superflus pour faciliter ma respiration. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 5 La grippe et la plupart des infections des voies aériennes peuvent déclencher une exacerbation de BPCO et entraîner une hospitalisation. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 6 La BPCO n'est pas compatible avec la poursuite d'une activité professionnelle. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 7 Les médicaments contre la toux sont déconseillés en cas de BPCO. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 8 La mesure du souffle est l'examen clé pour surveiller l'évolution de ma BPCO. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 9 Si je m'essouffle de manière inhabituelle, je le signale immédiatement à mon médecin traitant. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 10 Je vérifie auprès de mon médecin ou de mon pharmacien que je maîtrise bien l'utilisation de mon bronchodilatateur. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Je réagis dès les premiers signes d'alerte

Le moindre des signes suivants doit vous alerter. Contactez dans ce cas immédiatement votre médecin traitant ou un service d'urgence (le 15 ou le 112 depuis un téléphone portable) pour un traitement rapide.



Mon suivi après une exacerbation de broncho-pneumopathie chronique obstructive (BPCO)

J'adopte une hygiène de vie adaptée à mon état de santé



**Vous avez été hospitalisé(e)
il y a plus de deux mois
et votre état de santé
est aujourd'hui stabilisé.**

Pour autant, il reste indispensable de mettre en pratique les recommandations prescrites par votre médecin traitant et les autres professionnels de santé qui vous suivent durant votre BPCO.

Ce dépliant vous aide à reconnaître les premiers signes d'alerte, vous conseille pour pratiquer une activité physique régulière ainsi que pour arrêter de fumer.

En complément de ces informations, n'hésitez pas à consulter le carnet de suivi qui vous a été remis à la fin de votre hospitalisation.

>> Quel que soit le stade de votre maladie, arrêter de fumer doit être votre priorité.*
Si besoin, vous pouvez bénéficier d'un accompagnement personnalisé et d'un traitement adapté à votre situation. Pour cela, n'hésitez pas à en parler à votre médecin traitant.

Je n'ai pas encore réussi à arrêter de fumer, je ne me décourage pas

L'arrêt du tabac est la principale mesure susceptible de freiner la progression de l'obstruction des bronches et de retarder l'insuffisance respiratoire.

En arrêtant de fumer, vous agissez pour l'amélioration de votre confort respiratoire et, en même temps, vous limitez le risque d'autres complications liées au tabac : infarctus, AVC...



Pour vous aider, vous pouvez également contacter **Tabac Info Service** au

39 89 Service gratuit + prix appel



J'ai une activité physique quotidienne

Être actif est bénéfique sur la maladie et sur le moral.

La marche et les activités du quotidien contribuent à vous maintenir en forme : elles empêchent la diminution de la capacité pulmonaire et cardiaque ainsi que la fonte musculaire.

Avant de pratiquer une activité physique plus soutenue, demandez l'avis de votre médecin traitant.**

L'activité physique permet :

- de réduire l'essoufflement,
- d'améliorer l'équilibre et de réduire le risque de chute,
- d'améliorer l'humeur et de diminuer le stress,
- d'augmenter la masse musculaire et l'endurance,
- d'aider à maintenir la masse osseuse,
- d'améliorer la qualité de vie.

➔ Votre médecin est votre interlocuteur privilégié, n'hésitez pas à lui poser toutes vos questions lors de votre prochaine consultation.

* Plus d'informations sur le tabac à la page 32 du carnet de suivi.

** Pour en savoir plus sur l'activité physique, voir pages 24 à 30 du carnet de suivi.

Réponses au quiz

- 1 FAUX** C'est le tabagisme qui est le principal facteur de risque de BPCO (voir page 17 du carnet de suivi pour en savoir plus).
- 2 VRAI** Arrêter le tabac est le principal moyen d'éviter la progression de cette maladie, je peux me faire aider pour arrêter de fumer (voir p. 32).
- 3 FAUX** L'activité physique régulière est au contraire bénéfique pour le souffle. Je détermine avec mon médecin traitant les activités qui conviennent le mieux à ma situation (voir p. 24).
- 4 VRAI** En cas de surpoids, les kilos superflus aggravent l'essoufflement et réduisent la capacité pulmonaire (voir p. 22).
- 5 VRAI** Ces maladies sont à prendre très au sérieux. Avec une BPCO, la vaccination contre la grippe saisonnière et contre le pneumocoque sont recommandées (voir p. 37).
- 6 FAUX** Une personne atteinte de BPCO peut le plus souvent reprendre son activité professionnelle après une exacerbation. Cependant, en cas de difficultés liées à son poste de travail, il faut prendre contact avec son médecin du travail (voir p. 31).
- 7 VRAI** Je demande l'avis de mon médecin traitant ou de mon pharmacien avant de prendre tout médicament qui ne m'a pas été prescrit (voir p. 39).
- 8 VRAI** La mesure du souffle par spirométrie est un examen essentiel et sans risque qui permet de faire le point sur ma capacité respiratoire (voir p. 16).
- 9 VRAI** Le fait d'être plus essoufflé peut être un premier signe d'exacerbation, je le signale rapidement à mon médecin (voir p. 18).
- 10 VRAI** Une mauvaise technique d'utilisation de mon dispositif d'inhalation peut diminuer l'efficacité de mon traitement (voir p. 41).