

# Mon plan d'action contre la MPOC

Ce plan appartient à :

Nom : \_\_\_\_\_

Téléphone: \_\_\_\_\_

Contact du médecin :

Nom : \_\_\_\_\_

Téléphone: \_\_\_\_\_

Contact d'urgence :

Nom : \_\_\_\_\_

Téléphone: \_\_\_\_\_

*Le plan d'action doit être rempli et mis en œuvre avec la collaboration de votre médecin/professionnel de la santé. Il doit faire l'objet de discussion à chaque rendez-vous avec votre médecin/professionnel de la santé.*

La MPOC est bien contrôlée

## Je me sens bien aujourd'hui

- Je respire facilement (je ne suis pas plus essoufflé que d'habitude)
- Je dors bien
- Je peux effectuer mes activités
- J'ai une toux et un mucus normaux

## Mes symptômes

Prendre quotidiennement les médicaments prescrits  
 Utiliser l'oxygène selon les instructions  
 Utilisez un appareil de dégagement des voies aériennes/OPEP selon les instructions de votre prestataire de soins  
 Évitez vos déclencheurs de MPOC (c'est-à-dire la fumée)  
 Actions supplémentaires \_\_\_\_\_

Médicaments / Thérapie

Dose

Nombre de fois par jour

Médicaments / Thérapie	Dose	Nombre de fois par jour

Les symptômes de la copd sont en augmentation

## Je me sens mal aujourd'hui

- J'ai des difficultés à respirer
- J'ai du mal à dormir
- Je suis prudent dans mes activités habituelles
- Ma toux est pire que d'habitude, avec plus de production de mucus
- Je me sens exceptionnellement fatigué

## Que dois-je faire ?

Continuer à prendre les médicaments quotidiens prescrits Signaler les symptômes au prestataire de soins  
 Utiliser l'inhalateur de secours toutes les \_\_\_\_ heures  
 Utiliser le dispositif de dégagement des voies aériennes/OPEP comme dirigé par votre prestataire de soins de santé  
 Évitez vos déclencheurs de MPOC (c'est-à-dire la fumée)  
 Additional actions \_\_\_\_\_

Médicaments / Thérapie

Dose

Nombre de fois par jour

Médicaments / Thérapie	Dose	Nombre de fois par jour

Il est temps d'obtenir de l'aide

## Urgence !

- J'ai un essoufflement inhabituel, même au repos
- J'ai de fortes douleurs à la poitrine
- Je ne peux pas exercer mes activités habituelles
- Je me sens désorienté et/ou confus
- Il y a du sang dans mon mucus

## Que dois-je faire ?

**Appelez le 911 maintenant (CANADA & USA)**

**Accéder à l'aide d'urgence**

Prendre des médicaments spéciaux prescrits et dirigés par le prestataire de soins de santé (préciser le nom, la dose, la durée) \_\_\_\_\_

En attendant de l'aide :

\_\_\_\_\_

Médicaments / Thérapie

Dose

Nombre de fois par jour

Médicaments / Thérapie	Dose	Nombre de fois par jour

Autres conditions de santé : \_\_\_\_\_