

Objectifs 1A : Facteurs aggravants

- a) Citer les facteurs irritants (climatiques, pollution, tabac) susceptibles d'aggraver la gêne respiratoire.
- b) Décrire des stratégies d'évitement correspondantes.
- c) Mettre en oeuvre une démarche de sevrage tabagique.
- d) Gérer les infections respiratoires, optimiser les traitements médicamenteux préventifs, éviter certains médicaments

- a) Citer les facteurs irritants (climatiques, pollution, tabac) susceptibles d'aggraver la gêne respiratoire.

Voici un certain nombre de symptômes susceptibles d'aggraver vos symptômes :

- ✓ **fumée de cigarette** (tabagisme actif, tabagisme passif),
- ✓ **infections respiratoires,**
- ✓ gaz d'échappement/gaz de combustion,
- ✓ produits de nettoyage domestique (exemple :),
- ✓ solvants utilisés dans les vernis, peintures,
- ✓ allergènes pour les asthmatiques allergiques (exemple :),
- ✓ parfum, odeurs fortes,
- ✓ changements de température,
- ✓ vent, humidité, brouillard,
- ✓ ainsi que les émotions, la douleur, l'anxiété, le stress !
- ✓ médicaments : les somnifères, les antitussifs qui gênent l'évacuation des bronches, les antalgique à base de codéine, de morphine qui diminuent la respiration,
- ✓
- ✓
- ✓

Toutes ces situations vous agressent parce qu'il s'agit d'agents irritants et que la maladie vous rend plus sensible; dans l'allergie avec asthme, l'allergène n'est pas irritant en lui même, c'est vos mécanismes de défense qui ne fonctionnent pas.

b) Décrire des stratégies d'évitement correspondantes.

Pourriez-vous inscrire dans le tableau suivant les « agresseurs » qui se trouvent dans **votre** environnement ?
Face à chaque agresseur, que pouvez-vous faire concrètement ?

Agresseur	Propositions pour réduire ou éviter l'agression	Fait ? A faire ?

Quelques conseils

- Le Tabac

L'arrêt du tabac est indispensable. Faites-vous aider !! Apprenez à dire gentiment à vos visiteurs de ne pas fumer en votre présence.

Comment demander à vos invités de ne pas fumer chez vous ?

Essayez de trouver des exemples de formulations qui puissent faire comprendre que c'est important pour vous, sans pour autant être agressif. Imaginez des situations vécues.



.....
.....
.....
.....
.....

- Polluants de l'air intérieur et extérieur

Évitez les embouteillages, les rues encombrées.

Bien ventiler les locaux lorsque vous êtes amenés à utiliser des solvants, des produits irritants. Ne sortez pas en cas d'alerte à la pollution



- Changements de température

1° Lorsqu'il fait **froid**, habillez-vous chaudement et couvrez votre nez avec un foulard

2° Lorsqu'il fait **chaud** :

- restez dans un environnement climatisé,
- buvez de l'eau (sauf contre-indication médicale),
- diminuez votre niveau d'exercice,
- portez des vêtements légers, de couleur pâle et portez un chapeau.



- Émotions

Si vous êtes stressé(e) et anxieux(se), n'hésitez pas à parler de vos sentiments à vos amis et vos proches.

Pratiquez vos techniques de respiration et de relaxation.

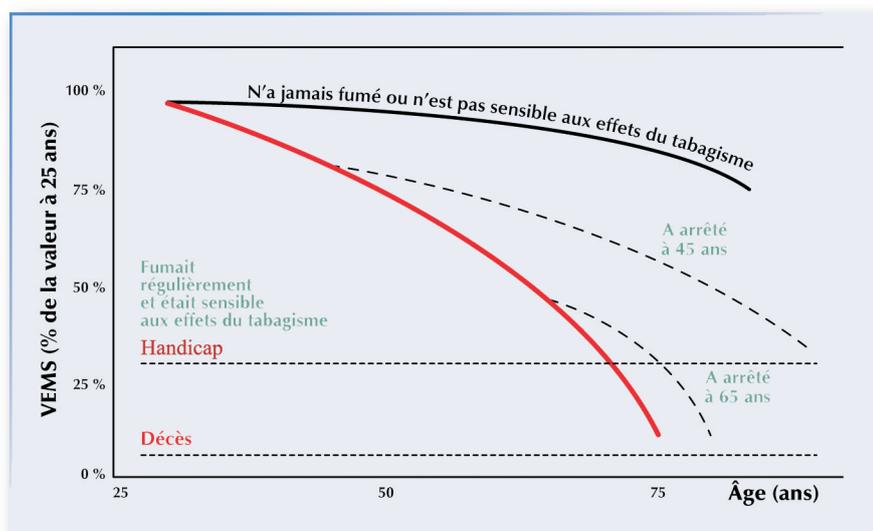


c) Mettre en oeuvre une démarche de sevrage tabagique.

Tabagisme et fonction pulmonaire :

La capacité respiratoire se détériore avec l'âge.

Si vous cessez de fumer, vous pouvez ralentir le déclin de votre fonction pulmonaire et **éviter le handicap**.



Testez vos connaissances :

Les cigarettes contiennent plus de 4 000 produits chimiques. La plupart de ces produits chimiques sont toxiques et peuvent causer une maladie respiratoire ou le cancer.

VRAI FAUX

Le mécanisme d'auto nettoyage des voies respiratoires est moins efficace suite à une exposition à la fumée de cigarette.

VRAI FAUX

La fumée secondaire (tabagisme passif) n'affecte pas les non-fumeurs.

VRAI FAUX

Il n'est jamais trop tard pour cesser de fumer. Vous pouvez ralentir l'évolution de la BPCO.

VRAI FAUX

Quelle aide obtenir pour devenir un « ex-fumeur » ?

- ✓ Parlez de votre désir autour de vous, à vos médecins...
- ✓ Des aides médicamenteuses (substitutions nicotiniques, autres) sont disponibles
- ✓ Nous pouvons éventuellement vous procurer des documents, des informations :
 - ❖ Certains professionnels de santé proposent un accompagnement spécifique d'aide à l'arrêt du tabac, dans le cas où votre situation présente des difficultés particulières.
 - ❖ Certains centres de documentation ou d'aide aux sevrage proposent des conférences, groupes d'informations etc...
 - ❖ Le service vous propose, si vous le souhaitez, le soutien d'un tabacologue. Parlez-en à votre intervenant.



d) Gérer les infections respiratoires, optimiser les traitements médicamenteux préventifs, éviter certains médicaments.

✓ Évitez les contacts avec les personnes lorsqu'elles sont atteintes d'une infection respiratoire, lorsqu'elles toussent, lorsqu'elles ont un rhume ou la grippe ! Portez un masque !



✓ Lavez-vous les mains si vous êtes en contact avec eux. Vous pouvez avoir avec vous une solution hydro-alcoolique.

✓ **Vaccinations** : Pour éviter les infections graves, vaccinez-vous :

❖ vaccins contre la **grippe** : le vaccin est annuel, souvent gratuit, efficace. L'injection peut occasionner une légère fièvre et quelques douleurs musculaires passagères.

❖ vaccin contre le **pneumocoque** (Pneumo 23) : il se fait tous les 5 ans seulement et vous protège de certaines pneumonies graves auxquelles vous êtes exposé(e).



Ces vaccins n'empêchent pas toutes les infections : ils en diminuent la fréquence et la gravité.

✓ **Prise des traitements** :

Pour vous aider à diminuer vos symptômes, à limiter l'apparition de vos symptômes, à améliorer votre oxygénation, différents traitements peuvent vous être proposés. La prise de vos traitements selon la prescription médicale doit être la plus régulière possible, car ils ont un effet préventif. Ce geste doit faire partie de votre quotidien.

Cela devrait être plus facile si vous comprenez bien comment chacun de ces médicaments agit : demandez des précisions à vos soignants, sans hésiter !

Vous devriez connaître les informations suivantes sur chacun de vos médicaments :

- ❖ le nom,
- ❖ la façon dont il agit, à quoi « il sert »,
- ❖ la dose que vous devez prendre,
- ❖ les heures auxquelles le prendre,
- ❖ les précautions et les effets secondaires associés.

✓ **Il faut éviter certains médicaments qui ne sont pas recommandés et nécessitent un avis médical. ces médicaments peuvent altérer la respiration ou gêner l'évacuation des bronches :**

- ❖ les somnifères,
- ❖ les antitussifs,
- ❖ les antidouleurs à base de codéine ou de morphine.

✓ **Traitement précoce des infections :**

Traitez vos « petites infections » avant qu'elles ne deviennent importantes. Vos bronches sont abîmées et les sécrétions y stagnent : les bactéries s'y plaisent et s'y multiplient facilement : en cas de fièvre, d'essoufflement plus important, de modifications de vos sécrétions, une infection débute peut-être et il faut en parler à votre médecin avant que les choses ne s'aggravent.

Vous pouvez demander à votre médecin de définir avec vous un **plan d'action**, par exemple en déterminant des situations qui surviennent chez vous de façon répétées et pour lesquelles il vous proposerait un traitement standard prescrit à l'avance.



Logo: Mieux vivre avec une BPCO

Plan d'action

Mon nom est :

Liste de personnes-ressources

Nom	Prénom	Téléphone
Praticien prescripteur		
Membre de famille		
Pharmacien		
Pharmacien(ne)		

Je me sens bien

• Je me sens essoufflé(e) : Non Oui, occasionnellement Oui

• Je tousse régulièrement : Non Oui

Je suis fatigué(e)

• Je dors bien, j'ai un bon appétit et je fais mes activités courantes et mes exercices : Non Oui

Nom du médicament

Nom	Dose	Fréquence/heure	Prégnance

© 2010 Mieux vivre BPCO