Plan d'action pour la Bronchectasie

Bronchiectasis & NTM ASSOCIATION

Patient : veuillez compléter cette section avant votre consultation.

Nom :_____ **Date :** _____

Date de la dernière culture d'expectorations : _____ **Je suis actuellement sous traitement pour :**_____

Comment je me sens ACTUELLEMENT/LA PLUPART DU TEMPS :

Souhaiteriez-vous suivre l'évolution de vos symptômes quotidiennement ? Consultez l'adresse https://copdf.co/BESymptomTracker BESymptomTracker ou scannez le QR code pour télécharger un outil de suivi des symptômes gratuitement.

Je me sens : ☐ mieux ☐ moins bien ☐ à peu près pareil (qu'avant)

Mon niveau d'énergie'est : ☐ amélioré ☐ aggravé ☐ à peu près stabilisé **Ma toux est :** ☐ Grasse ☐ Sèche

Mes expectorations actuelles : Couleur _____ **Quantité produite par jour :**_____ **Présence de sang :** ☐ Oui ☐ Non

Mes autres symptômes incluent : _____.

Depuis ma dernière consultation : J'ai été hospitalisé·e ☐ oui ☐ non

J'ai démarré un nouveau traitement pour mes poumons : ☐ oui ☐ non

Ma méthode actuelle de dégagement des voies respiratoires : ☐ Solution saline hypertonique ☐ Albutérol ☐ Mucomyst ☐ Vest ☐ Acapella® ☐ Aerobika® ☐ Exercices physiques ☐ Toux dirigée ☐ Respiration contrôlée cyclique active ☐ Autre_____

J'ai déjà essayé ces dispositifs/techniques sans réel succès sur moi :_____

Préoccupations (dont je souhaiterais faire part) à discuter avec mon médecin : _____

MES OBJECTIFS *(Veuillez numéroter vos trois principaux objectifs de 1 à 3)*

___ Être en meilleure santé ___ (Améliorer) Augmenter mon niveau d'activité ___ Arrêter de fumer ___ Prendre ou perdre du poids

___ Éviter les infections pulmonaires ___ Adopter des changements (dans) mon environnement ___ Améliorer ma santé mentale

___ Trouver un groupe de soutien ___ En savoir plus sur mon diagnostic ___ Autre_____

J'aimerais en savoir plus sur la réhabilitation respiratoire : ☐ oui ☐ non

Mon plan de traitement actuel

☐ Prendre tous les médicaments/suppléments conformément à la prescription. ☐ Être actif/active pendant 30 minutes par jour.

☐ Éviter de fumer et d'inhaler des substances irritantes. ☐ Boire une quantité adéquate d'eau/de liquides au quotidien.

☐ Procéder au dégagement des voies respiratoires ___ fois par jour.

☐ Manger régulièrement, en privilégiant les aliments complets et nutritifs. ☐ Dormir et/ou se reposer suffisamment.

☐ Envoyer une culture d'expectorations tous/toutes les ☐ Autre : _____

INFORMEZ VOTRE PRESTATAIRE DE SANTÉ (SANS URGENCE)(SI CE N'EST PAS UNE URGENCE) SI VOUS CONSTATEZ AU MOINS 3 DE CES SYMPTÔMES DANS LES 48 À 72 HEURES *Vous pourriez présenter une exacerbation (poussée/crise) ; un antibiotique peut être indiqué.*

Signes d'une exacerbation

Je suis plus essoufflé·e que d'habitude .
Je tousse plus fréquemment.
La couleur de mes expectorations a changé.
L'épaisseur ou la quantité de mes expectorations a changé.
J'ai toussé et craché du sang.
J'ai moins d'énergie que d'habitude.

PLAN D'ACTION

☐ Bien se reposer
☐ Boire suffisamment d'eau pour fluidifier le mucus
☐ Augmentez votre consommation d'eau pour fluidifier le mucus.
☐ Utiliser plus de méthodes de dégagement des voies respiratoires
☐ Éviter de fumer et d'inhaler des substances irritantes
☐ Appeler un médecin si les symptômes persistent
☐ _____

À tout le moins, augmentez la fréquence du dégagement de vos voies respiratoires durant cette période.

Signes graves de maladie

Fatigue ou confusion extrême
Toux avec présence en grande quantité de sang et/ou de mucus
Toux accompagnée de quantités importantes de sang et /ou de mucus
Niveau d'oxygène inférieur à 90 %
Essoufflement au repos ou après une activité légère (de faible intensité)
Nouvelle fièvre de 38,3 °C ou plus

CONSULTEZ EN URGENCE OU APPELEZ LE 911 :

Date de la prochaine consultation :_____

La bronchectasie en 24 heures

La bronchectasie (prononcée *bron-shék-ta-zi*) est une maladie chronique caractérisée par un épaississement ou une cicatrisation des parois des bronches (voies respiratoires), provoquant une accumulation de mucus dans les poumons. L'accumulation excessive de mucus au niveau des voies respiratoires peut entraîner des lésions pulmonaires. Voici quelques conseils pour vous aider à gérer votre diagnostic de bronchectasie et à vous sentir bien. Voici des conseils pour vous aider à mieux gérer votre diagnostic.

Le matin :

Commencez la journée en prenant les médicaments qui vous ont été prescrits par votre médecin.

Procédez au dégagement de vos voies respiratoires. (Effectuez votre routine de dégagement des voies respiratoires) Trouvez la méthode d'hygiène bronchique qui fonctionne le mieux pour vous. Votre prestataire de soins peut vous guider dans le choix de la bonne méthode. Toutes les personnes atteintes de bronchectasie ne réagissent pas de la même manière. Vous devrez peut-être changer de méthode en fonction de la saison, en cas de poussée/crise ou d'exacerbation ou pour toute autre raison de santé. Pour en savoir plus sur le dégagement des voies respiratoires, demandez à votre prestataire de soins de vous orienter vers un thérapeute spécialisé et consultez l'adresse *copdf.co/airway-clearance* ou scannez le QR code.

La journée :

Faites de l'exercice ou soyez actif/active, selon les recommandations de votre prestataire de soins. Préservez la force et l'endurance de votre corps. Ainsi, vous accomplirez vos tâches quotidiennes plus facilement. Demandez à votre prestataire de soins de vous orienter vers de la réhabilitation respiratoire ou de la kinésithérapie afin d'améliorer votre force et votre forme physique si vous n'êtes pas à l'aise à l'idée de démarrer une routine d'exercices seul·e.

Buvez beaucoup d'eau ou d'autres boissons hydratantes. L'eau permet de fluidifier le mucus présent dans les poumons et en facilite l'évacuation par la toux.

Choisissez et mangez des aliments riches en vitamines et en nutriments tout au long de la journée. Évitez la restauration rapide ou les aliments transformés qui ne sont pas sains et peuvent vous laisser une sensation de lourdeur.

Évitez les maladies. Pour préserver vos poumons, veillez à être à jour avec vos vaccins, à bien vous laver les mains et à consulter votre prestataire de soins lorsque vous êtes malade. Portez un masque dans la foule et évitez les personnes qui ne semblent pas être dans leur assiette.

Le soir :

Procédez au dégagement de vos voies respiratoires 1 heure avant ou 1 heure après le dîner. Vous éviterez ainsi les nausées ou les maux d'estomac qui peuvent être liés à la toux et à la production de mucus.(Cela vous évitera des nausées ou des maux d'estomac causés par la toux et la production de mucus.)

Au repas, comme toujours, optez pour des aliments nutritifs et écartez l'alcool, ainsi que les aliments acides. En effet, ces aliments peuvent causer des reflux gastriques et déclencher des symptômes de la bronchectasie en irritant les voies respiratoires.

Préparez-vous pour une bonne nuit de sommeil. Même si vous avez des imprévus, planifiez votre emploi du temps de manière à avoir environ 8 heures de sommeil. Éteignez les appareils, évitez la lumière bleue et/ou réalisez des exercices de relaxation pour préparer votre corps et votre esprit au sommeil.

Ressources supplémentaires :

Pour obtenir plus de ressources et de soutien pour votre diagnostic de bronchectasie, consultez l'adresse *bronchandntm.org* ou rejoignez BronchandNTM360social à *copdf.co/BronchandNTM360social*.

Téléchargez les documents imprimables depuis la bibliothèque de téléchargements à l'adresse (Téléchargez des documents imprimables *copdf.co/allaboutbronch*.

Regardez des vidéos utiles proposées par la bibliothèque de vidéos éducatives à l'adresse *copdf.co/BronchVideos*. Pour trouver un spécialiste de la bronchectasie dans votre région, visitez le réseau Bronchiectasis and NTM Care Center Network à l'adresse *copdf.co/Bronch-NTM-CCN*.

Ces supports éducatifs ont été préparés avec le soutien de l'Insmed. Utilisation personnelle uniquement. Autorisation requise pour tous les autres utilisateurs.