

MPOC – Gérer mon énergie pour mieux respirer



La maladie pulmonaire obstructive chronique (MPOC) rend votre respiration difficile. Voici des conseils pour gérer votre énergie. Cela vous aidera à être moins essoufflé et fatigué dans la journée.

Pourquoi me remet-on cette fiche?

Avec une MPOC, respirer demande plus d'énergie que chez une personne en bonne santé. Vous devez gérer l'énergie dont vous avez besoin dans une journée en tenant compte de votre essoufflement. Cette fiche vous explique comment faire pour :

- Utiliser le moins d'énergie possible pour respirer.
- Avoir assez d'énergie pour vos occupations et vos loisirs malgré votre essoufflement.

Le principe de base est de faire suivre un moment actif par un moment de repos.

Que faire pour bien gérer mon énergie?

Planifiez

- > Faites une liste des les choses à faire dans la semaine:
 - les tâches ménagères
 - les activités régulières (se laver, cuisiner, manger, etc.)
 - les loisirs qui demandent un effort (marche, jardinage, visite à la famille, etc.)
- > Mettez-les en ordre de priorité et répartissez-les dans la semaine.
- > Dans la journée, pensez à mettre des activités de loisirs parmi les autres tâches.



Exemple de liste. N'oubliez pas d'y mettre vos loisirs.

Faites attention à votre fatigue

- > Respectez votre essoufflement et votre rythme.
- > Pendant un effort, utilisez la respiration à lèvres pincées. Voir la fiche santé [MPOC – La respiration à lèvres pincées.](#)
- > Prenez des pauses pour faire quelques respirations lentes avec les lèvres pincées avant d'être trop essoufflé.
- > Prévoyez des moments de repos dans la journée ou pendant une activité.



- > Les jours où vous vous sentez moins bien, faites-vous aider pour les tâches prévues.
- > Prenez garde à votre essoufflement et agissez avant qu'il soit trop important. Voir la fiche [MPOC - Utiliser l'échelle de Borg](#)
- > Respectez vos limites.

Facilitez-vous les choses

- > Asseyez-vous pour faire certaines tâches: couper les légumes, plier les vêtements, etc.
- > Faites vos activités par étapes.
- > Utilisez des produits ayant peu ou pas d'odeur pour faire le ménage. Comme le bicarbonate de soude, le vinaigre dilué dans l'eau, le savon à vaisselle, etc.



Restez actif

- > C'est le meilleur moyen pour rester en forme. Rester actif permet de conserver vos capacités physiques. Cela actif entretient aussi vos capacités pulmonaires.

Que faire si je dois annuler ou déplacer un rendez-vous ?

Appelez le Centre des rendez-vous du CHUM, du lundi au vendredi, entre 7 h 30 et 16 h 30.

 514 890-8051

Qui appeler pour avoir de l'aide ou poser des questions ?

Pour tout souci de santé lié à votre MPOC, vous pouvez appeler la **ligne Santé Patient CHUM**.



LIGNE SANTÉ PATIENT CHUM

514 890-8086

24 heures sur 24, 7 jours sur 7

Vous êtes un patient du CHUM?

Vous avez des questions sur votre état de santé? Une infirmière peut vous aider.



RESSOURCES UTILES

Programme national

« Mieux vivre avec une MPOC »

> livingwellwithcopd.com

Association pulmonaire du Canada :

> poumon.ca

Vidéos du Service régional de soins à domicile (CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal)

> [Youtube.com](https://www.youtube.com)

Taper

- « [Préparer les repas CIUSSS](#) »
- « [S'habiller CIUSSS](#) »
- « [Faire le ménage CIUSSS](#) »
- « [Se laver CIUSSS](#) »
- « [Monter descendre escaliers CIUSSS](#) »

dans la barre de recherche.

Les fiches santé du CHUM sur la MPOC : voir le lien ci-dessous.

Taper « MPOC » dans la barre de recherche.

Il existe d'autres fiches santé produites par le CHUM. Demandez lesquelles pourraient vous convenir.



Vous pouvez aussi les consulter directement sur notre site chumontreal.qc.ca/fiches-sante

Le contenu de ce document ne remplace d'aucune façon les recommandations faites, les diagnostics posés ou les traitements suggérés par votre professionnel de la santé.

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal chumontreal.qc.ca