



L'ACTIVITÉ PHYSIQUE, UN ESSENTIEL DANS VOTRE PRISE EN CHARGE

Pratiquer une activité physique adaptée permettra **d'améliorer votre état de santé, votre capacité d'effort, le maintien de votre forme physique et morale et la conservation de votre autonomie.**

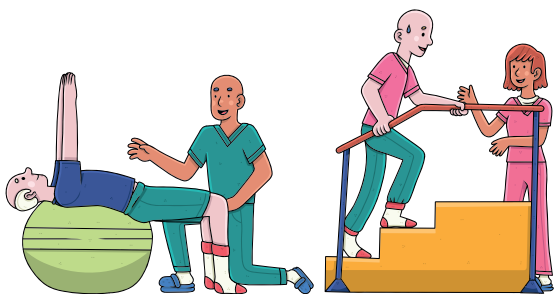
Compte tenu de votre pathologie respiratoire, vous êtes essoufflé(e) à l'effort, mais « bouger » est recommandé (marche, gymnastique adaptée...).

Les bienfaits sont nombreux :

- Pratiquer échauffements et étirements en début et fin de séance et s'hydrater,
- Respirer les lèvres pincées pour contrôler le souffle,
- Avoir à proximité son traitement en cas de crise,
- Aménager des pauses et être à l'écoute de son corps.

La réhabilitation respiratoire peut aussi s'inscrire dans une démarche plus globale en accord avec votre pneumologue.

Elle se pratique dans un centre spécialisé, en groupe ou à domicile et correspond à une prise en charge pluridisciplinaire associant un reconditionnement à l'effort, une éducation thérapeutique, des aides au sevrage tabagique, des conseils diététiques et un soutien psychologique.



INFORMATIONS

LES CONTACTS DU PATIENT BPCO

- Votre médecin traitant
- Votre infirmier(e)
- Votre kinésithérapeute
- Consultation de Pneumologie : 03.20.69.45.04 ☎
- Service d'hospitalisation de Pneumologie : 03.20.69.45.97 ☎
- Numéro du SAMU : 15 ☎
- Service d'addictologie-tabacologie : 03.20.69.46.22 ☎

WWW.CH-TOURCOING.FR

☎ 03.20.69.49.49

155, RUE DU PRÉSIDENT COTY | B.P.619 | 59208 TOURCOING CEDEX |    

Centre Hospitalier de Tourcoing - Pneumologie - Communication - Octobre 2022 - Photos : Freepik - Modèle n° 762



Centre Hospitalier
de Tourcoing

DÉCOUVREZ LA BPCO

BRONCHOPNEUMOPATHIE CHRONIQUE OBSTRUCTIVE





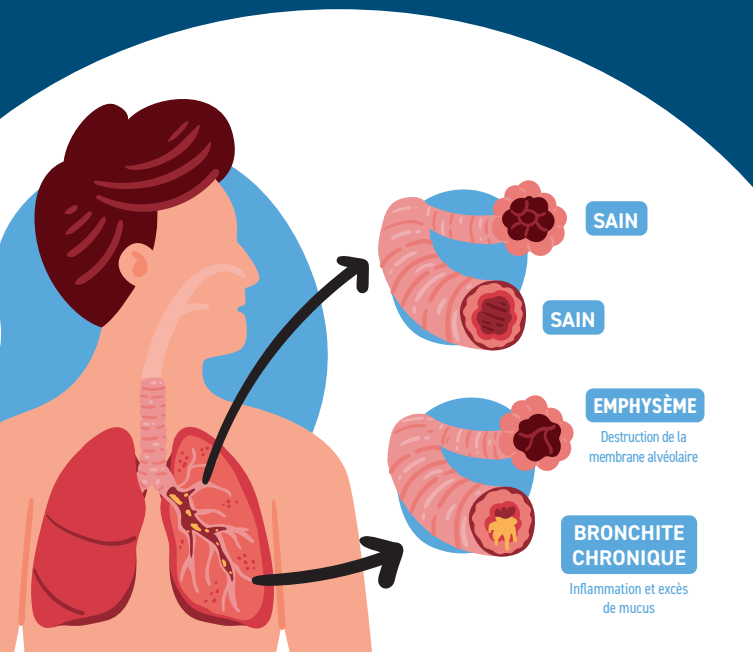
QU'EST-CE QUE LA BPCO ?

LA BPCO est une maladie pulmonaire chronique et lentement progressive qui se caractérise par une obstruction chronique des voies aériennes.

Elle se manifeste par des signes non spécifiques comme une toux chronique, des expectorations (crachats) et une dyspnée (essoufflement).

Elle se caractérise également par une réaction inflammatoire anormale et des conséquences systémiques. LA BPCO est progressive mais pas complètement réversible.

Il est important de ne jamais banaliser les premiers signes et d'en parler à son médecin traitant.



COMPRENDRE LA BPCO

Une BPCO non diagnostiquée ou non soignée évolue vers un rétrécissement progressif et irréversible du calibre des bronches. L'air entre dans les alvéoles mais s'évacue difficilement du fait du rétrécissement des bronches. Cela peut évoluer vers une destruction progressive des alvéoles pulmonaires, aussi appelée emphysème (complication de la BPCO).

Méconnue, elle concerne pourtant près de 3 millions de personnes en France où elle provoque plus de morts que la pneumopathie atypique, le sida, la grippe, les accidents d'avion, de trains et d'automobiles réunis.

Les causes les plus fréquentes sont **le tabac** (90% des cas), **l'exposition à certains polluants** ou **la conséquence d'infections broncho-pulmonaires de l'enfance** (asthme ou autre pathologie respiratoire).

Arrêter le tabac

Éviter les infections

Ne pas s'exposer aux polluants

Prendre soins de soi passe aussi par la vaccination (Covid-19, Grippe, Pneumocoque).
La vaccination est essentielle dans la prévention de complications.

LE SEVRAGE TABAGIQUE

Votre pneumologue vous indiquera selon vos souhaits les différentes modalités pour vous accompagner dans cette démarche.

L'équipe du centre d'addictologie du Centre Hospitalier de Tourcoing est également à votre disposition pour vous recevoir en consultation.

N'hésitez pas à prendre un rendez-vous.

Le sevrage tabagique est une des clefs de la réussite de la prise en charge de votre BPCO !



TRAITEMENTS INHALÉS DE LA BPCO



Vérifiez la présence de la dose



Vider les poumons



Inspirer profondément



Bloquer la respiration

Correctement inhalés, ils sont les médicaments les plus importants du traitement :

- ils ouvrent les bronches et les empêchent de se fermer. Pris en premier, ils facilitent l'inhalation des autres médicaments,
- ils soulagent l'essoufflement et la respiration sifflante,
- utilisés en traitement préventif (avant un effort ou avant un facteur aggravant), ils limitent l'apparition d'une gêne respiratoire,
- ils facilitent l'expectoration,
- ils réduisent la fréquence des « exacerbations » (aggravations),
- pour certains d'entre eux, ils sont essentiels lors d'une crise.

37%
des patients ne sont pas formés à l'utilisation du traitement inhalé

44%
des patients n'adoptent pas systématiquement les quatre bons gestes pour l'utilisation du traitement

15 à 47%
des patients réalisent des erreurs de manipulation de l'inhalateur

Ils augmentent la distance de marche et le confort de vie.

L'ensemble des bonnes techniques de prises sont consultables en vidéos sur le lien internet suivant :

