

ALERTE AUX EXACERBATIONS



SE PRÉPARER EN VUE DE VOTRE PROCHAIN RENDEZ-VOUS

Vivre avec une bronchopneumopathie chronique obstructive (BPCO) peut être accablant et d'autant plus difficile lorsque vous présentez une exacerbation. Cette aggravation soudaine de la maladie peut durer des jours, voire des semaines, et ne doit pas être ignorée.^{1,2} **Il n'est jamais trop tôt pour discuter des exacerbations avec votre professionnel de santé à savoir un médecin généraliste, un spécialiste ou un pharmacien par exemple.**

Il est important de jouer un rôle actif dans la prise en charge et le traitement de votre BPCO en ayant des conversations claires et honnêtes avec votre professionnel de santé de manière à pouvoir identifier et mieux prendre en charge les exacerbations. Si cela vous rend nerveux(-se) ou si vous n'êtes pas sûr(e) des questions à poser, vous trouverez ci-dessous quelques conseils qui pourraient vous aider à vous préparer pour votre prochain rendez-vous.

Préparation de la conversation

Avant votre prochain rendez-vous, tenez compte des points suivants:

- Vous pouvez écrire une liste de questions et de préoccupations avant votre rencontre. Vous pouvez également partager ces points avec un partenaire, un aidant ou un ami proche pour voir si vous avez oublié de mentionner quelque chose d'important.
- Si vous vous sentez nerveux(-se), anxieux(-se) ou avez du mal à parler, vous pouvez venir au rendez-vous accompagné(e) d'un ami proche ou d'un membre de votre famille.
- Vous pouvez apporter un stylo et un carnet à votre rendez-vous afin de pouvoir prendre des notes et de vous assurer de vous souvenir de tout ce dont vous discutez avec votre professionnel de santé. Pendant le rendez-vous, vous pouvez également demander à votre professionnel de santé qui vous pouvez contacter et comment si vous avez d'autres questions.
- Si vous ne l'avez pas déjà fait, répondez au questionnaire sur AlerteAuxExacerbations.be et téléchargez vos résultats pour en discuter avec votre professionnel de santé.
- Informez votre professionnel de santé de tout changement dans votre état de santé et/ou votre utilisation de médicaments ou si par exemple depuis votre dernier rendez-vous des événements importants sont survenus:

Changements dans votre vie quotidienne:

- Avez-vous remarqué des changements dans votre respiration? Si oui, lesquels, où et quand?
- Avez-vous manqué des activités avec vos amis et votre famille en raison de votre BPCO?
- Qu'est-ce que vous pouviez faire et/ou que vous aimeriez faire, mais que vous ne pouvez pas faire aujourd'hui en raison de votre BPCO?
- Comment votre BPCO affecte-t-elle votre vie quotidienne?

1. World Health Organization. Disponible sur : [https://www.who.int/news/100m/fact.sheets/detail/chronic-obstructive-pulmonary-disease-\(copd\)](https://www.who.int/news/100m/fact.sheets/detail/chronic-obstructive-pulmonary-disease-(copd)). Dernière date d'accès: avril 2025.

2. Global Initiative for Chronic Obstructive Lung Disease (GOLD). Global strategy for prevention, diagnosis and management of COPD. 2025. Disponible sur: <https://goldcopd.org/2025-gold-report/> (Dernière date d'accès : avril 2025).

ALERTE AUX EXACERBATIONS



Événements importants:

- Avez-vous été hospitalisé(e) ou avez-vous eu besoin de vous rendre aux urgences?

Gestion des médicaments:

- Avez-vous été récemment informé sur le bon usage de votre médicament?
- Disposez-vous d'un plan d'action de traitement écrit, et si oui, nécessite-t-il une mise à jour?
- Si vous utilisez un inhalateur, l'avez-vous utilisé plus souvent que prescrit par le médecin?
- Avez-vous dû prendre des médicaments supplémentaires, au cours des derniers mois?
Si oui, quand l'avez-vous utilisé plus souvent que prescrit par le médecin?

PARLEZ OUVERTEMENT À VOTRE MÉDECIN

VOUS DEVEZ ÊTRE TOTALEMENT HONNÊTE ET POSER À VOTRE PROFESSIONNEL DE SANTÉ TOUTES VOS QUESTIONS AFIN QU'IL PUISSE VOUS APPORTER LE MEILLEUR SOUTIEN POUR VOUS AIDER À MIEUX GÉRER VOTRE BPCO ET À PREVENIR LE RISQUE D'EXACERBATIONS FUTURES.

Lors de votre prochain rendez-vous, envisagez de poser les questions suivantes, si elles s'appliquent à votre cas, ainsi que toute autre question que vous pourriez vous poser:

Symptômes et progression de la maladie:

- Quel est le stade de ma BPCO (léger, modéré, sévère, très sévère) et qu'est-ce que cela signifie?
- Quels sont les symptômes ou les indicateurs d'une exacerbation?
- Que dois-je faire en cas d'exacerbation ou d'aggravation de ma BPCO?
- Pourquoi les exacerbations se produisent-elles et combien de temps durent-elles généralement?
- Pourquoi est-il important de signaler les exacerbations?

Options de traitement:

- Quelles sont mes options de traitement, y compris les médicaments et autres traitements?
- Mon traitement va-t-il changer si j'ai une exacerbation?
- Est-ce que j'utilise mon médicament et/ou mon/mes inhalateur(s) correctement?

Santé émotionnelle et physique:

- Où puis-je obtenir davantage de soutien (p. ex., informations, soutien émotionnel, soutien social)?
- Que puis-je faire d'autre pour mieux gérer mes symptômes et améliorer ma santé pulmonaire et ma qualité de vie?

Remarques
