

Discutez ouvertement de la santé de vos poumons



Ouvrez-Vous

Votre respiration vous préoccupe-t-elle ?

Vous sentez-vous souvent essoufflé et vous demandez-vous s'il ne s'agit pas d'une BPCO ? Il est temps de vous rendre chez votre médecin pour lui faire part de ce qui vous préoccupe. **Il est temps d'en parler !** Voici quelques conseils sur les points à aborder avec votre médecin lors de votre rendez-vous.

Parlez de vous : Quel est votre niveau d'activité habituel ? Quel est votre régime alimentaire ? Êtes-vous exposé à la fumée ou à des environnements pollués ? Réfléchissez aux informations qui pourraient vous aider, vous et votre médecin, à comprendre vos symptômes.

Parlez de vos symptômes : Expliquez vos problèmes respiratoires. Vous sentez-vous oppressé(e) au niveau de la poitrine ? Il n'est pas normal de se sentir essoufflé ou d'avoir une toux chronique. Expliquez depuis combien de temps vous souffrez de votre maladie et quand les symptômes apparaissent ou s'aggravent.

Parlez de l'impact de vos problèmes respiratoires sur votre vie : votre niveau d'activité ou d'exercice s'en trouve-t-il modifié ? Cela a-t-il modifié votre rythme de travail ? Avez-vous remarqué des changements dans la facilité avec laquelle vous accomplissez vos tâches quotidiennes ?

Remplissez ce questionnaire* et apportez-le avec vous chez le médecin afin d'entamer la conversation.

Pour chaque question, inscrivez un X dans la case correspondant à la réponse qui vous convient le mieux. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses, seulement des réponses qui vous conviennent.

Veuillez répondre à chaque question		Oui	Non	
1.	Avez-vous déjà vécu ou travaillé dans un endroit où l'air était pollué ou sale, avec de la fumée, du tabagisme passif ou de la poussière ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
2.	Votre respiration varie-t-elle en fonction des saisons, de la météo ou de la qualité de l'air ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
3.	Votre respiration vous empêche-t-elle de faire certaines choses comme par exemple porter des charges lourdes, pelleter la terre ou la neige, faire du jogging, jouer au tennis ou encore nager ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
4.	Comparé à d'autres personnes de votre âge, vous fatiguez-vous facilement ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		0	1	2+
5.	Au cours des 12 derniers mois, combien de fois avez-vous manqué le travail, l'école, ou d'autres activités en raison d'un rhume, d'une bronchite ou d'une pneumonie ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Votre score ne doit être interprété et utilisé qu'avec l'aide d'un professionnel de la santé. Consultez votre médecin pour savoir ce que ce score signifie dans votre cas particulier.

*Questionnaire CAPTURE (COPD Assessment in Primary Care to identify Undiagnosed Respiratory and Exacerbation risk - Test d'évaluation de la BPCO en soins primaires pour identifier le risque respiratoire et d'exacerbation non diagnostiqué). Abréviations : BPCO : Broncho Pneumopathie Chronique Obstructive

En parler ouvertement pour mieux gérer sa BPCO



Ouvrez-Vous

Êtes-vous inquiet à propos de votre respiration ?

Avez-vous l'impression que votre respiration se dégrade et que vous participez moins souvent aux activités que vous aimez ? Vous devriez consulter votre médecin pour lui faire savoir **qu'il est temps d'en parler !**
Quelques conseils sur les points à aborder avec votre médecin pour mieux l'informer de ce qui se passe.

Parlez de vous : Comment s'est déroulée votre vie au cours des derniers mois ? Votre activité quotidienne ?
Votre alimentation ?

Parlez de vos symptômes et de la façon dont ils affectent votre vie : Expliquez vos problèmes respiratoires, s'aggravent-ils ? Quand et comment ? Cela a-t-il un impact sur vos activités quotidiennes ? Avez-vous eu récemment des aggravations de votre maladie pulmonaire, telles qu'une poussée, une bronchite ou une pneumonie ?

Parlez de votre traitement : Utilisez-vous régulièrement votre (vos) inhalateur(s) ?
Montrez au médecin comment vous vous y prenez. Suivez-vous les exercices de respiration suggérés ?

Remplissez ce questionnaire* et apportez-le avec vous chez le médecin afin d'entamer la conversation.

Remplissez les cases de droite avec votre réponse (0-5) à chaque énoncé de symptôme.
Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses, choisissez la réponse qui vous convient.

							Score
Je ne tousse jamais	<input type="checkbox"/>	Je tousse tout le temps <input type="checkbox"/>					
Je n'ai pas du tout de glaire (mucus) dans les poumons	<input type="checkbox"/>	J'ai les poumons entièrement encombrés de glaire (mucus) <input type="checkbox"/>					
Je n'ai pas du tout la poitrine oppressée	<input type="checkbox"/>	J'ai la poitrine très oppressée <input type="checkbox"/>					
Quand je monte une côte ou une volée de marches, je ne suis pas essoufflé(e)	<input type="checkbox"/>	Quand je monte une côte ou une volée de marches, je suis très essoufflé(e) <input type="checkbox"/>					
Je ne suis pas limité(e) dans mes activités chez moi	<input type="checkbox"/>	Je suis très limité(e) dans mes activités chez moi <input type="checkbox"/>					
Je ne suis pas inquiet(e) quand je quitte la maison, en dépit de mes problèmes pulmonaires	<input type="checkbox"/>	Je suis très inquiet(e) quand je quitte la maison, en raison de mes problèmes pulmonaires <input type="checkbox"/>					
Je dors bien	<input type="checkbox"/>	Je dors mal à cause de mes problèmes pulmonaires <input type="checkbox"/>					
Je suis plein(e) d'énergie	<input type="checkbox"/>	Je n'ai pas d'énergie du tout <input type="checkbox"/>					
COPD Assessment Test et le logo CAT sont des marques déposées du groupe GlaxoSmithKline. © GlaxoSmithKline. Tous droits réservés.							Total <input type="checkbox"/>

Votre score ne doit être interprété et utilisé qu'avec l'aide d'un professionnel de la santé.
Consultez votre médecin pour savoir ce que ce score signifie dans votre cas particulier.

*Questionnaire CAT (COPD Assessment Test - Test d'évaluation de la BPCO). NP-BE-FVU-PINF-230001 | Septembre 2023