

MALADIE PULMONAIRE OBSTRUCTIVE CHRONIQUE

Dix conseils pour gérer la MPOC

1. Arrêter de fumer

Arrêter de fumer est un facteur clé.

2. Bien manger et faire de l'exercice

Avoir une alimentation saine et faire de l'exercice sont deux aspects importants de l'amélioration de votre condition physique.

3. Se reposer

Se coucher et se lever à une heure régulière.

4. Bien prendre vos médicaments

Préparer une liste de médicaments et prendre vos médicaments conformément aux instructions de votre médecin.

5. Utiliser l'oxygène de façon appropriée

Si cela fait partie de votre traitement, bien suivre votre prescription d'oxygénothérapie pour améliorer votre capacité à exercer vos activités.

6. Réduire votre respiration

Utiliser des techniques de respiration pour réduire l'essoufflement.

7. Éviter les infections

Demander à votre médecin quels sont les vaccins appropriés pour réduire les risques d'infection pulmonaire.

8. Apprendre des techniques d'évacuation du mucus

Des techniques de toux et des appareils comme le dispositif à PEP oscillante **Aerobika*** peuvent aider à évacuer le mucus ou le crachat des voies respiratoires.

9. Préparer et utiliser un plan d'action contre la MPOC

Préparer un plan d'action contre la MPOC avec votre professionnel de la santé pour identifier vos symptômes et déterminer les mesures à prendre pour les gérer.

10. S'informer sur la MPOC

S'informer sur les façons de gérer la MPOC et de vivre une vie saine.



Mieux respirer

Mieux vivre en réduisant les exacerbations (crises) de MPOC.¹

Dispositif à PEP oscillante **Aerobika*** sans médicament

Il a été cliniquement prouvé que l'Aérobika réduisait les crises de MPOC et améliorait la qualité de vie des patients atteints de MPOC.²



1. Barnes *et al.* BMC Pulmonary Medicine 2013, 13:54 2. Burudpakdee C, *et al.* Pulmonary Therapy 2017;3(1):163-171