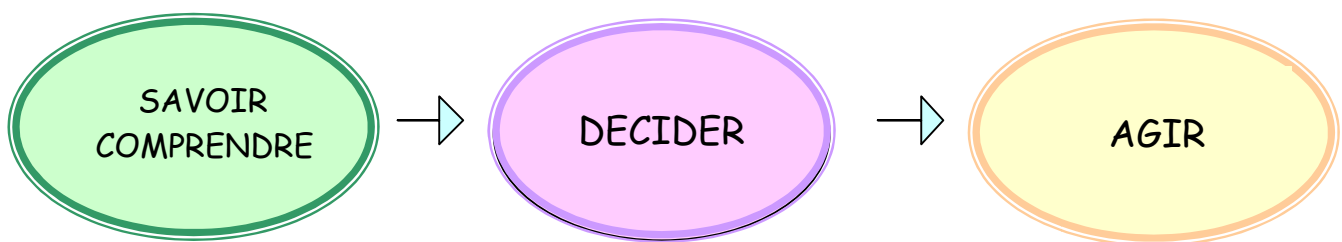


# Contenus des cinq modules proposés par l'Equipe d'Education Thérapeutique de l'ARAIRLOR



## La respiration normale

- La respiration, mécanisme et fonction
- Echanges gazeux entre alvéole pulmonaire et circulation sanguine

## Pollution et BPCO

- Les polluants
- Histoire de la BPCO

## Les examens de dépistage et de surveillance

- Mesure de la dyspnée
- Mesure de la fonction respiratoire
- Mesure des échanges gazeux
- Mesure de l'aptitude à l'effort
- Pour voir et surveiller (examens complémentaires)

### Les facteurs aggravants les symptômes

- La liste des facteurs aggravants
- Des pistes pour les réduire ou les éviter

### Techniques de respiration pour maîtriser son souffle

- Les positions qui permettent de réduire l'essoufflement
- Le rôle de l'entourage

### Techniques de désencombrement et suggestions pour déloger les sécrétions

### Economies d'énergie dans la vie de tous les jours

- Les Activités de la Vie Journalière (AVJ)
- Conserver son énergie et les astuces pour être moins fatigué
- Rompre le cercle anxiété essoufflement

### Les traitements de la BPCO et les bénéfices attendus

### Les trois familles de médicaments : généralités

- Les bronchodilatateurs
- Les corticoïdes
- Les antibiotiques

### La forme inhalée

- Intérêt
- Dispositifs d'inhalation et techniques de prise

### L'insuffisance respiratoire

- Définition et conséquences
- Les traitements : oxygène, ventilation, chirurgie et greffe

## Le plan d'action

- Définition
- Intérêt
- Construire son plan d'action
- Repérer la modification des symptômes

## Utilisation du plan d'action

- Que faire en état stable
- Que faire lorsque je me sens moins bien
- Que faire lorsque j'ai une infection
- Que faire lorsque je m'aggrave
- Que faire lorsque je suis en danger

## Mon plan d'action à remplir avec mon médecin

# MODULE 5

## Pour aller plus loin avec ma BPCO

### Parcours santé

- Observance du traitement
- L'alimentation équilibrée et adaptée
- Les exercices
- Le sommeil
- La sexualité
- La vie sociale