

RUIS DE L'UNIVERSITÉ DE SHERBROOKE
RUIS DE L'UNIVERSITÉ DE MONTRÉAL
RUIS DE L'UNIVERSITÉ MCGILL
RUIS DE L'UNIVERSITÉ LAVAL

BIBLIOTHÈQUE SANTÉ-TSD

CLIENTÈLE MPOC



Novembre 2015

Équipe de rédaction

Rédacteur

M. Vincent Beauregard

Conseiller clinique
Centre de coordination de la télésanté
Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke

M^{me} Susan Paquin

Adjointe du chef de service
Service régional de soins à domicile (SRSAD)
Hôpital Maisonneuve Rosemont

M^{me} Louise Landry

Infirmière clinicienne
Service régional de soins à domicile (SRSAD)
Hôpital Maisonneuve Rosemont

Validation

Comité clinique provincial en télésoins à domicile-MPOC**Composition du comité clinique provincial en
Télésoins à domicile-MPOC****M. Vincent Beauregard**

Conseiller clinique
Centre de coordination de la télésanté
Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke

M^{me} Susan Paquin

Adjointe du chef de service
Service régional de soins à domicile (SRSAD)
Hôpital Maisonneuve Rosemont

M^{me} Caline El-Khoury

Conseillère clinique
Centre de coordination et de référence
RUIS de l'université de Montréal

M^{me} Nathalie Fillion

Cadre intermédiaire régional des systèmes d'information
cliniques 1re ligne & chargée de projet DSQ
CIUSSS Saguenay-Lac-Saint-Jean

M^{me} Geneviève Garand

Coordonnatrice
Réseau MPOC de l'Estrie
Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke

M^{me} Louise Landry

Infirmière clinicienne
Service régional de soins à domicile (SRSAD)
Hôpital Maisonneuve Rosemont

M^{me} Josée Boivin

ASI et chargée de projet service TSD
Service Info-Santé et Info-Social
CIUSSS Saguenay-Lac-Saint-Jean

M^{me} Amal Hamadache

Agent de planification, programmation et recherche
Département de télésanté
RUIS de l'université de McGill

**Les membres du comité clinique provincial en
télésoins à domicile- MPOC représentent les:**

- RUIS DE L'UNIVERSITÉ DE SHERBROOKE
- RUIS DE L'UNIVERSITÉ DE MONTRÉAL
- RUIS DE L'UNIVERSITÉ MCGILL
- RUIS DE L'UNIVERSITÉ LAVAL

Historique des dépôts

Version	Responsable	Date	Commentaires
Novembre 2015	V.Beauregard	2015-11-05	Modification du tableau : « <i>Modèle de planification de la bibliothèque santé d'un patient</i> »

Table des matières

Équipe de rédaction _____	I
Historique des dépôts _____	III
<i>Inventaire de la Bibliothèque santé-TSD</i> _____	<i>1</i>
Les étiquettes santé _____	1
Les capsules d'enseignement (contenues dans chaque étiquette santé) _____	3
Modèle de planification de la bibliothèque santé d'un patient _____	8
RÉFÉRENCES _____	10

Inventaire de la Bibliothèque santé-TSD

Les étiquettes santé

Voici le dénombrement des différentes étiquettes santé élaboré pour le suivi TSD de la clientèle MPOC. La majorité de ce contenu est accessible sur le portail internet du programme «Mieux vivre avec une MPOC».

- Outils généraux
- Définir la MPOC et facteurs aggravants
- La MPOC (physiopathologie)
- Vivre dans un milieu sans fumée
- L'arrêt tabagique
- Prendre ses médicaments 1
- Prendre ses médicaments 2 (Base)
- Prendre ses médicaments 2 : Bronchodilatateurs par inhalation
- Prendre ses médicaments 2 : Bronchodilatateurs par voie orale
- Prendre ses médicaments 2 : Anti-inflammatoires par inhalation
- Prendre ses médicaments 2 : Anti-inflammatoires par voie orale
- Prendre ses médicaments 2 : Médicaments pour traiter les exacerbations
- Aérosol-doseur (A/D)
- Breezhaler
- Diskus
- Genuair
- Handihaler
- Turbuhaler
- Twisthaler
- Respimat
- Éllipta
- Maîtriser votre respiration
- Conserver votre énergie
- Un style de vie sain
- Gérer votre stress et votre anxiété
- Techniques de relaxation
- Exercices de relaxation
- Intégrer un plan d'action dans votre vie
- Le désencombrement bronchique : Acapella
- Le désencombrement bronchique : Flutter
- Le désencombrement bronchique : Aerobika
- Intégrer un programme d'exercices dans votre vie
- SOS en cas d'essoufflement
- Les facteurs aggravants
- Positionnement pour réduire l'essoufflement
- Techniques de toux
- Chaleur accablante
- Vaccination
- Intégrer l'oxygénothérapie de longue durée dans votre vie

Comité clinique provincial en Télésoins à domicile-MPOC

- Vidéo sur la prise en charge de la MPOC (Dr Pierre Larrivée)
- Module : Vivre en santé avec votre MPOC
- Module : Prévenir vos symptômes et prendre vos médicaments
- Module : Maîtriser sa respiration et conserver son énergie
- Module : Gérer votre stress et anxiété
- Module : Intégrer un plan d'action dans votre vie
- Module : Maintenir un style de vie sain et pleinement satisfaisant
- Module : Intégrer un programme d'exercice dans votre vie
- Module : Intégrer l'oxygénothérapie de longue durée dans votre vie
- Module : Intégrer une alimentation saine dans votre vie

Les capsules d'enseignement (contenues dans chaque étiquette santé)

Cette section présente, sous forme de lien internet, les capsules d'enseignements contenues dans chacune des étiquettes santé préalablement identifiées.

(Pour consulter un lien, pointez-le avec la souris, appuyez sur **Ctrl+ clic gauche** de la souris)

Étiquettes santé	Capsules d'enseignement
------------------	---

Outils généraux

- [Techniques de toux](#)
- [Technique de respiration à lèvres pincées](#)
- [Technique de lèvres pincées à l'effort](#)
- [Position du corps pour diminuer l'essoufflement](#)
- [S.O.S en cas de crise d'essoufflement](#)
- [Les facteurs aggravants](#)
- [Principes de conservation de l'énergie](#)
- [Techniques d'utilisation des inhalateurs](#)
- [Le cycle anxiété-essoufflement](#)
- [Techniques de relaxation](#)
- [Échelle de dyspnée du CRM](#)
- [Échelle de perception de l'effort](#)

Définir la MPOC et facteurs aggravants

- [Affiche poumon normal](#)
- [Affiche MPOC](#)
- [La MPOC, les signes et symptômes](#)
- [La MPOC, la bronchite chronique et l'emphysème](#)
- [Les facteurs aggravants](#)
- [Suggestions pour réduire ou éviter l'exposition aux facteurs aggravants](#)
- [Vidéo Évitez d'aggravez vos symptômes](#)

La MPOC (physiopathologie)

- [Affiche poumon normal](#)
- [Fonctionnement de la respiration normale](#)
- [Bronchite chronique et emphysème](#)
- [L'air emprisonné dans vos poumons](#)
- [Fonctionnement de la respiration dans la MPOC](#)

Vivre dans un milieu sans fumée

- [La principale cause de la MPOC](#)
- [Tabagisme et fonction pulmonaire](#)
- [Cesser de fumer, informations générales](#)
- [Vidéo Cessez de fumer et respirez mieux](#)

L'arrêt tabagique

- [Vidéo : Les effets du tabac sur les organes du corps \(Dre Nicole Bouchard\)](#)

Prendre ses médicaments 1

[Prendre ses médicaments tels que prescrits](#)
[Importance de l'observance à la médication](#)
[Importance d'avoir une bonne technique d'inhalation](#)
[Les médicaments pour traiter la MPOC](#)
[Bronchodilatateurs](#)
[Anti-inflammatoires](#)
[Médicaments pour traiter les exacerbations](#)
[Ce que vous devez retenir des médicaments](#)
[Vidéo : Importance de la médication pulmonaire](#)

Prendre ses médicaments 2 (Base)

[Les médicaments pour traiter la MPOC](#)
[Importance de l'observance à la médication](#)
[Importance d'avoir une bonne technique d'inhalation](#)
[Les dispositifs d'inhalation](#)
[Vidéo : Importance de la médication pulmonaire](#)

Prendre ses médicaments 2 : Bronchodilatateurs par inhalation

[Bronchodilatateurs](#)
[Bronchodilatateurs Bêta2-agonistes](#)
[Bronchodilatateurs- Anticholinergiques](#)
[Associations de bronchodilatateurs](#)

Prendre ses médicaments 2 : Bronchodilatateurs par voie orale

[Bronchodilatateurs- Théophyllines](#)

Prendre ses médicaments 2 : Anti-inflammatoires par inhalation

[Anti-inflammatoires](#)
[Anti-inflammatoires inhalés](#)

Prendre ses médicaments 2 : Anti-inflammatoires par voie orale

[Anti-inflammatoires par voie orale](#)

Prendre ses médicaments 2 : Médicaments pour traiter les exacerbations

[Médicaments pour traiter les exacerbations](#)

Aérosol-doseur (A/D)

[Technique de l'A/D sans dispositif d'espacement \(moins recommandée\)](#)
[Vidéo : Comment utiliser un aérosol-doseur](#)
[Technique de l'A/D avec dispositif d'espacement \(recommandé\)](#)
[Vidéo : Comment utiliser un aérosol-doseur avec dispositif d'espacement](#)

Breezhaler

[Technique du breezhaler](#)
[Vidéo : Comment utiliser un Breezhaler](#)

Diskus

[Technique du Diskus](#)

[Vidéo : Comment utiliser un Diskus](#)

Genuair

[Technique du Genuair](#)

[Vidéo : Comment utiliser votre Genuair](#)

Handihaler

[Technique du Handihaler](#)

[Vidéo : Comment utiliser un Handihaler](#)

Turbuhaler

[Technique du Turbuhaler](#)

[Vidéo : Comment utiliser un turbuhaler](#)

Twisthaler

[Technique du twisthaler](#)

[Vidéo : Comment utiliser un twisthaler](#)

Respimat

[Technique du Respimat](#)

[Vidéo : Comment utiliser un Respimat](#)

Éllipta

[Technique de l'Éllipta](#)

[Vidéo : Comment utiliser un Éllipta](#)

Maîtriser votre respiration

[Respiration à lèvres pincées](#)

[Technique de lèvres pincées à l'effort](#)

[Position du corps pour réduire l'essoufflement](#)

[S.O.S en cas de crise d'essoufflement](#)

[Vidéo : Apprenez les techniques de respiration](#)

Conserver votre énergie

[Principes de conservation de l'énergie](#)

[Vidéo : Conservez votre énergie](#)

Un style de vie sain

[Affiche style de vie sain](#)

[Maintenir un style de vie sain et satisfaisant](#)

[Une saine alimentation](#)

[Faire de l'exercice](#)

[Des bonnes habitudes de sommeil](#)

[Planification des loisirs](#)

[Une vie sexuelle satisfaisante](#)

[Planifier un voyage](#)

Gérer votre stress et votre anxiété

[S.O.S en cas de crise d'essoufflement](#)
[Identifier les facteurs de stress dans votre vie](#)
[Les réactions de stress](#)
[Le cycle anxiété-essoufflement](#)
[Comment briser le cycle anxiété-essoufflement](#)
[Un outil : la communication affirmative](#)

Techniques de relaxation

[Techniques de relaxation](#)
[Respiration profonde \(respiration diaphragmatique\)](#)
[L'imagerie mentale \(visualisation\)](#)
[Respiration profonde et pensée positive](#)

Exercices de relaxation

Intégrer un plan d'action dans votre vie

[Plan d'action](#)
[Modèle de plan d'action](#)
[Faire la liste de vos personnes-ressources](#)
[Plan d'action : Je me sens bien](#)
[Plan d'action : Je me sens moins bien-Infection respiratoire](#)
[Plan d'action : Je me sens moins bien- Facteurs environnementaux](#)
[Plan d'action : Je me sens moins bien- Facteurs émotionnels et stress](#)
[Plan d'action : Je me sens beaucoup moins bien et signes de danger](#)

Le désencombrement bronchique : Acapella

Le désencombrement bronchique : Flutter

Le désencombrement bronchique : Aerobika

Intégrer un programme d'exercices dans votre vie

[Bougez plus...Respirez mieux!](#)

SOS en cas d'essoufflement

[S.O.S en cas de crise d'essoufflement](#)

Les facteurs aggravants

[Affiche des facteurs aggravants](#)
[Réduire ou éviter l'exposition aux facteurs aggravants](#)
[Vidéo Évitez d'aggraver vos symptômes](#)

Positionnement pour réduire l'essoufflement

[Position du corps pour réduire l'essoufflement](#)

Techniques de toux

[Technique de toux contrôlée](#)

[Technique d'expiration par petits coups](#)

[Autres suggestions pour aider à éliminer les sécrétions](#)

Chaleur accablante

[Il fait très chaud!](#)

[Aide à la décision en cas de chaleur accablante](#)

Vaccination

Intégrer l'oxygénothérapie de longue durée dans votre vie

[Mieux comprendre ce qu'est un traitement d'oxygène](#)

[Comment mesure-t-on la quantité d'oxygène dans le sang](#)

[Comprendre l'oxygénothérapie et sa prescription](#)

[Connaître les différents équipements d'oxygène](#)

[Consignes de sécurité](#)

[Vivre au quotidien avec une oxygénothérapie de longue durée](#)

[Quelques suggestions pour ceux et celles qui doivent utiliser l'oxygène](#)

Vidéo sur la prise en charge de la MPOC (Dr Pierre Larrivée)

[Vidéo : La prise en charge de la MPOC \(Dr. Pierre Larrivée\)](#)

Module : Vivre en santé avec votre MPOC

[Vivre en santé avec votre MPOC](#)

Module : Prévenir vos symptômes et prendre vos médicaments

[Prévenir vos symptômes et prendre vos médicaments](#)

Module : Maîtriser sa respiration et conserver son énergie

[Maîtriser sa respiration et conserver son énergie](#)

Module : Gérer votre stress et anxiété

[Gérer votre stress et anxiété](#)

Module : Intégrer un plan d'action dans votre vie

[Intégrer un plan d'action dans votre vie](#)

Module : Maintenir un style de vie sain et pleinement satisfaisant

[Maintenir un style de vie sain et pleinement satisfaisant](#)

Module : Intégrer un programme d'exercice dans votre vie

[Intégrer un programme d'exercice dans votre vie](#)

Module : Intégrer l'oxygénothérapie de longue durée dans votre vie

[Intégrer l'oxygénothérapie de longue durée dans votre vie](#)

Module : Intégrer une alimentation saine dans votre vie

[Intégrer une alimentation saine dans votre vie](#)

Modèle de planification de la bibliothèque santé d'un patient

Le présent modèle de planification est présenté à titre indicatif seulement. Chacune des étiquettes santé peut être déplacée, par gestionnaire de suivi TSD, en fonction des besoins spécifiques identifiés pour chaque patient. Bien sûr, les éléments présentés pour les semaines 1 à 11 font partie de la formation de base que chaque patient doit recevoir.

Moments d'utilisation suggérés	Semaine	Activités d'autoévaluation associées	Étiquettes santé suggérées (* à personnaliser selon le profil du patient)
En tout temps			•Outils généraux
1 ^{ère} et 2 ^e semaines	1 2	<ul style="list-style-type: none"> • Auto-évaluation de l'état pulmonaire et général de base 	<ul style="list-style-type: none"> •Définir la MPOC et facteurs aggravants •La MPOC (physiopathologie) •Vivre dans un milieu sans fumée •Prendre ses médicaments 1 •Un style de vie sain •Aérosol-doseur (A/D)* •Breezhaler* •Diskus* •Genuair* •Handihaler* •Turbuhaler* •Twisthaler* •Respimat* •Éllipta*
+/- 3 ^e à 16 ^e semaines (Environ 4 premiers mois)	3 à 11	<ul style="list-style-type: none"> • Auto-évaluation de l'essoufflement (le patient utilise un BACA) • Auto-évaluation de la toux • Auto-évaluation des sécrétions • Auto-évaluation de l'encombrement • Auto-évaluation de l'état général • Auto-évaluation MPOC- Intervention téléphonique 	<ul style="list-style-type: none"> •Maîtriser votre respiration •Conserver votre énergie •Techniques de toux
			<ul style="list-style-type: none"> •Gérer votre stress et votre anxiété •Techniques de relaxation •Exercices de relaxation
			<ul style="list-style-type: none"> •Prendre ses médicaments 2 (Base) •Prendre ses médicaments 2 : Bronchodilatateurs par inhalation* •Prendre ses médicaments 2 : Bronchodilatateurs par voie orale* •Prendre ses médicaments 2 : Anti-inflammatoires par inhalation* •Prendre ses médicaments 2 : Anti-inflammatoires par voie orale* •Prendre ses médicaments 2 : Médicaments pour traiter les exacerbations*
			•Intégrer un plan d'action dans votre vie
			•Intégrer un programme d'exercices dans votre vie

Les étiquettes suivantes complètent la trajectoire éducative et sont utile pour répondre à un besoin particulier identifié pour un patient ou à la demande de celui-ci.

Comité clinique provincial en Télésoins à domicile-MPOC

Moments d'utilisation suggérés	Semaine	Activités d'autoévaluation associées	Étiquettes santé facultatives ou à cibler selon le contexte individuel du patient
			<ul style="list-style-type: none"> •Intégrer l'oxygénothérapie de longue durée dans votre vie •Le désencombrement bronchique : Acapella* •Le désencombrement bronchique : Flutter* •Le désencombrement bronchique : Aerobika* •Chaleur accablante •Vaccination •SOS en cas d'essoufflement* •Les facteurs aggravants * •Positionnement pour réduire l'essoufflement*
	12 à 16	<ul style="list-style-type: none"> • Auto-évaluation consolidé de l'état pulmonaire et général 	<ul style="list-style-type: none"> •Vidéo sur la prise en charge de la MPOC (Dr Pierre Larrivée) Répétition de contenu présenté antérieurement selon les besoins du patient •Module : Vivre en santé avec votre MPOC* •Module : Prévenir vos symptômes et prendre vos médicaments* •Module : Maîtriser sa respiration et conserver son énergie* •Module : Gérer votre stress et anxiété* •Module : Intégrer un plan d'action dans votre vie* •Module : Maintenir un style de vie sain et pleinement satisfaisant* •Module : Intégrer un programme d'exercice dans votre vie* •Module : Intégrer l'oxygénothérapie de longue durée dans votre vie* •Module : Intégrer une alimentation saine dans votre vie*

RÉFÉRENCES

- *Mieux vivre avec une MPOC*
<http://www.livingwellwithcopd.com/fr/accueil.html>
- *Le Réseau québécois de l'asthme et de la MPOC*
<http://www.rqam.ca/>
- *L'Association pulmonaire du Québec*
<http://www.pq.poumon.ca/>
- *Protocoles clinique TSD-MPOC (Juin 2015)*

RUIS DE L'UNIVERSITÉ DE SHERBROOKE
RUIS DE L'UNIVERSITÉ DE MONTRÉAL
RUIS DE L'UNIVERSITÉ MCGILL
RUIS DE L'UNIVERSITÉ LAVAL