

# Questionnaire de qualité de vie **BPCO-VQ11**

Nom \_\_\_\_\_ Prénom \_\_\_\_\_

Date \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / 20\_\_\_\_\_

Les phrases suivantes expriment des sentiments sur les conséquences d'une maladie respiratoire. Pour chacune, cochez l'intensité qui vous correspond le mieux maintenant. Aucune réponse n'est juste, elle est avant tout personnelle.

		Pas du tout	Un peu	Moyennement	Beaucoup	Extrêmement
1	Je souffre de mon essoufflement	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
2	Je me fais du souci pour mon état respiratoire	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5
3	Je me sens incompris(e) par mon entourage	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
4	Mon état respiratoire m'empêche de me déplacer comme je le voudrais	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
5	Je suis somnolent(e) dans la journée	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5
6	Je me sens incapable de réaliser mes projets	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
7	Je me fatigue rapidement dans les activités de la vie quotidienne	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
8	Physiquement, je suis insatisfait(e) de ce que je peux faire	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5
9	Ma maladie respiratoire perturbe ma vie sociale	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
10	Je me sens triste	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5
11	Mon état respiratoire limite ma vie affective	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5

S'il vous plait, vérifiez d'avoir répondu à chaque question. En vous remerciant.

	Somme
<input type="checkbox"/>	
<input type="radio"/>	
<input type="checkbox"/>	
<b>Total</b>	

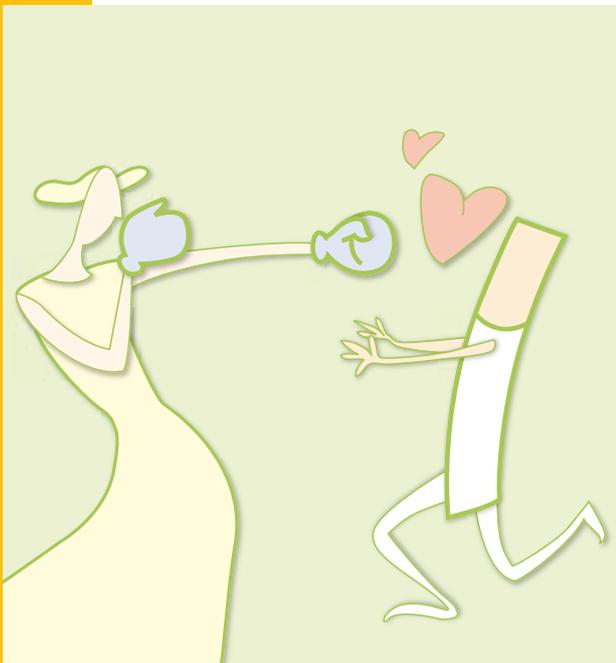
# Quelques informations et conseils

1

## Définir La BPCO

Une inflammation chronique des bronches responsable d'une diminution des capacités de souffle.

Le tabac est en cause dans plus de 80 % des cas. Les autres agents responsables sont les irritants professionnels et domestiques.



Elle provoque un essoufflement et une baisse de l'activité physique évoluant vers un affaiblissement musculaire.

L'état de santé se dégrade, la qualité de vie est altérée.

### IMPORTANT

L'arrêt du tabac est fondamental, permettant une stabilisation voire une récupération partielle des capacités respiratoires. Sinon le déclin des capacités de souffle est inévitable.

### Commentaires

---

---

---

---

---

Pour en savoir plus, parlez en à votre médecin

Consulter le site : [www.splf.org](http://www.splf.org)

# Quelques informations et conseils

2

## Qu'est-ce qu'une exacerbation de BPCO ?

« Déstabilisation » passagère de l'état respiratoire : majoration de l'essoufflement, de la toux, des crachats, qui peuvent devenir sales. Souvent d'origine infectieuse (virale ou bactérienne), plus rarement en relation avec l'exposition à des irritants bronchiques, à un pic de pollution.



Aidé par votre médecin, votre pneumologue, vous apprendrez à reconnaître cette exacerbation, à mieux la gérer à l'aide d'un plan d'action : prescription médicamenteuse adaptée, recours à un avis médical.

**Vous êtes plus essoufflé, vos crachats sont plus abondants et deviennent jaunes-verdâtres : appelez votre médecin ou mettez en œuvre le plan d'action qui vous a été expliqué et fourni.**

### Commentaires

---

---

---

---

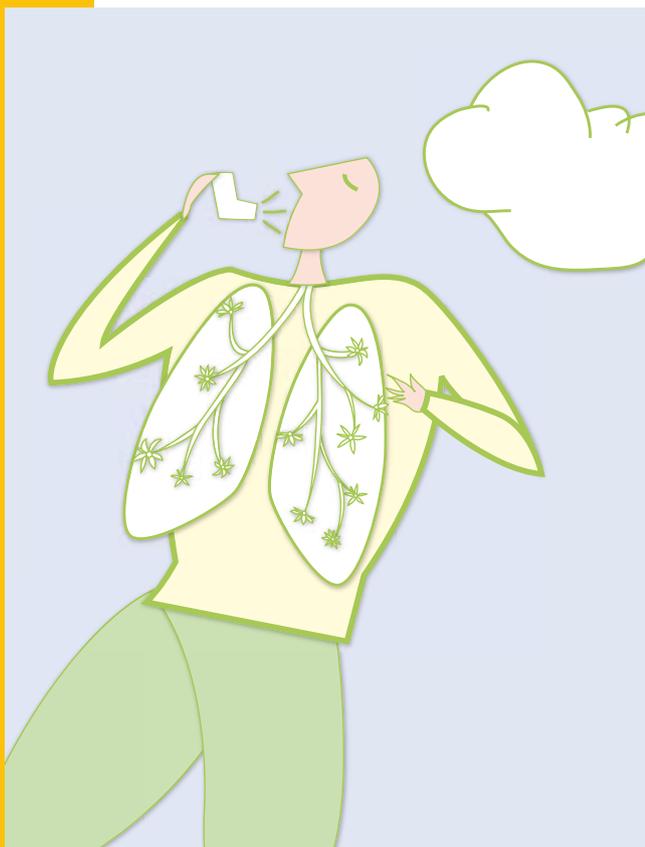
---

Pour en savoir plus, parlez en à votre médecin  
Consulter le site : [www.splf.org](http://www.splf.org)

# Q

## uelques informations et conseils

### 3 BPCO : les traitements.



- Sevrage tabagique, vaccinations (grippe, pneumocoque), kinésithérapie respiratoire si encombrement.
- Les bronchodilatateurs inhalés : améliorent l'essoufflement, les capacités à l'effort.
- Les corticoïdes inhalés : luttent contre l'inflammation. Ils sont prescrits dans les formes évoluées toujours avec des bronchodilatateurs.
- Prise en charge diététique et psychologique si besoin, qui améliorent la manière de faire face à la maladie.

#### Commentaires

---

---

---

---

---

Pour en savoir plus, parlez en à votre médecin  
Consulter le site : [www.splf.org](http://www.splf.org)

# Quelques informations et conseils

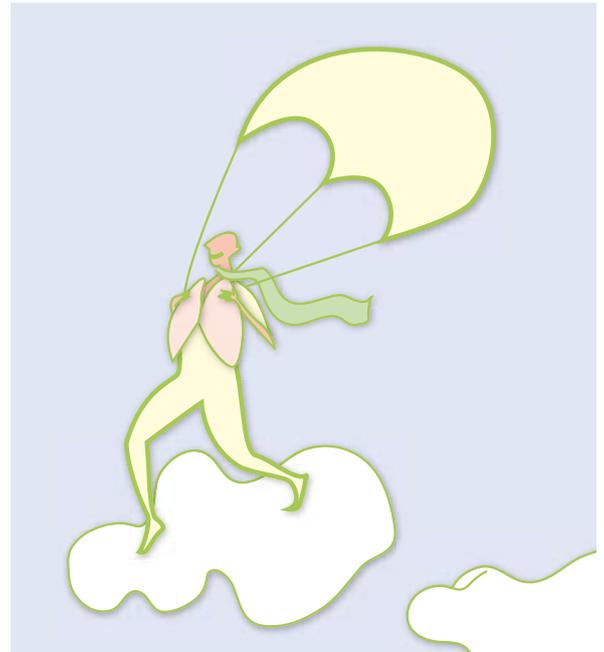
4

## Qu'est ce que la réhabilitation respiratoire ?

Il s'agit de l'un des traitements les plus efficaces de la BPCO.

Il comprend 2 volets :

- 1) Le réentraînement personnalisé à l'effort qui renforce les muscles et par la même diminue l'essoufflement et améliore l'autonomie.
- 2) L'éducation thérapeutique qui permet, par une meilleure compréhension de la maladie, d'adopter des conduites favorables à la santé et une gestion optimisée des traitements.



**Marcher une demi-heure par jour au moins 5 jours par semaine stabilise l'essoufflement et prévient les aggravation de la maladie respiratoire chronique.**

### Commentaires

---

---

---

---

---

Pour en savoir plus, parlez en à votre médecin  
Consulter le site : [www.splf.org](http://www.splf.org)