

L'oxygène ET LA MPOC



Ce feuillet d'information porte sur l'oxygène à domicile comme traitement médical prescrit à certaines personnes atteintes de MPOC.

Pour en savoir plus, téléphonez à notre service de téléassistance gratuite pour la **MPOC au 1-866-717-MPOC (6762)** ou visitez notre site Internet à **www.poumon.ca/mpoc**

Comment l'oxygène peut vous aider

L'oxygène à domicile n'est pas un remède contre la MPOC. Il ne convient pas à tout le monde – seulement à un petit nombre de personnes atteintes de MPOC. Pour celles qui en ont besoin, l'oxygène est un excellent traitement. L'oxygène à domicile est utilisé de la même façon que vos médicaments; il est prescrit par un médecin si votre taux d'oxygène dans le sang est faible. Utilisé correctement, l'oxygène aide à :

- vivre plus longtemps
- être moins essoufflé
- faire de l'exercice plus facilement, ce qui permet de garder la forme.

Est-ce que toutes les personnes atteintes de MPOC ont besoin d'un supplément d'oxygène?

Non. Seules les personnes qui ont régulièrement un faible taux d'oxygène dans le sang en ont besoin. Ce faible taux d'oxygène est appelé « hypoxémie ».

Comment savoir si j'ai besoin d'oxygène?

Votre médecin mesurera votre taux de saturation en oxygène, c'est-à-dire la quantité d'oxygène dans votre sang.

Si vous avez un faible taux d'oxygène, votre médecin pourrait vous prescrire de l'oxygène. Si vous n'avez pas un faible taux d'oxygène, votre médecin ne vous prescrira pas d'oxygène puisque cela ne vous aiderait pas.

Combien d'heures par jour utilise-t-on l'oxygène à domicile?

Certaines personnes utilisent de l'oxygène en continu, jour et nuit. Les personnes qui ont besoin d'oxygène en continu devraient l'utiliser 15 heures ou plus par jour.

Certaines ont besoin d'oxygène seulement la nuit, lorsqu'elles dorment (oxygène nocturne).

D'autres ont besoin d'oxygène seulement lors de l'exercice ou d'une activité physique (oxygène à l'effort).

Si j'utilise de l'oxygène en continu, ai-je toujours besoin de la même dose (débit)?

Non. Vous pourriez avoir besoin d'une plus forte dose d'oxygène (débit plus élevé) lorsque vous faites de l'exercice ou que vous dormez, si votre taux d'oxygène naturel baisse à ces moments. Vous avez peut-être besoin d'un débit plus fort d'oxygène lorsque vous mangez, vous habillez ou faites des tâches ménagères, puisque ces activités requièrent plus d'énergie.

Est-il correct d'utiliser plus ou moins d'oxygène que la quantité prescrite par mon médecin?

Non. Suivez l'ordonnance à la lettre. Votre médecin ou votre professionnel de la santé vous indiquera si et quand vous devriez changer le débit d'air. Un surplus d'oxygène pourrait être néfaste.

Si vous ne vous sentez pas bien avec la quantité d'oxygène que vous prenez, consultez votre médecin pour un suivi.

Le besoin d'utiliser de l'oxygène signifie-t-il que je vais bientôt mourir?

Non. Plusieurs personnes prennent de l'oxygène pendant des années. Cela les aide à vivre plus longtemps.

Que se passe-t-il si je n'utilise pas mon oxygène aussi longtemps que prescrit?

Votre corps n'emmagasine pas l'oxygène. Si vous n'utilisez pas votre oxygène, vous vous privez de ses bienfaits.

Si je commence à utiliser de l'oxygène, est-ce que j'en aurai besoin pour le reste de ma vie?

Non, pas nécessairement. Certaines personnes prennent de l'oxygène à long terme, mais d'autres n'en ont besoin que quelques semaines, le temps de se remettre d'une poussée de MPOC. Les poussées sont des épisodes où vos symptômes s'aggravent, par exemple en cas de pneumonie ou de rhume. Si votre médecin vous prescrit de l'oxygène alors que vous allez bien, vous pourriez devoir l'utiliser à vie.

L'oxygène soulagera-t-il mon essoufflement (sensation de manquer d'air)?

Malheureusement, non. L'oxygène ne soulage pas le souffle court. Pour être moins essoufflé, essayez de :

- pratiquer des techniques spéciales de respiration
- prendre votre médicament de secours qui contient un bronchodilatateur (par exemple, Ventolin, Bricanyl ou Oxeze)
- discuter d'aides à la marche avec votre médecin.

Pour des feuilles d'information sur les techniques de respiration, l'exercice et les médicaments, visitez www.poumon.ca/mpoc ou téléphonez à notre service de téléassistance gratuite pour la MPOC, au 1-866-717-6762. Nous vous posterons gratuitement des feuilles d'information.

Si je prends un supplément d'oxygène, dois-je quand même suivre d'autres traitements contre la MPOC?

Oui. Les personnes qui prennent de l'oxygène doivent quand même continuer d'autres traitements, notamment :

- médicaments contre la MPOC (inhalateurs)
- réadaptation pulmonaire – des cours spéciaux qui enseignent aux personnes atteintes de maladies pulmonaires comment faire de l'exercice et gérer leurs symptômes.

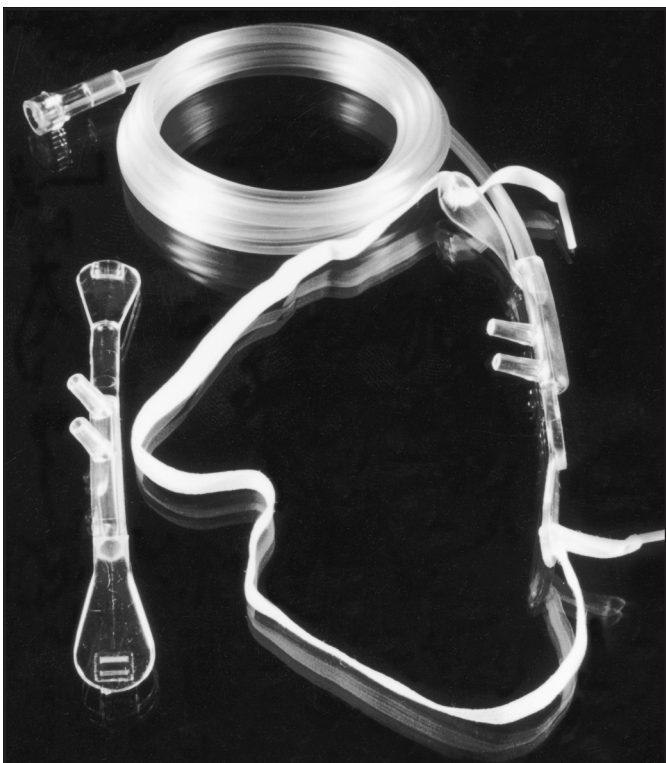
Mon médecin m'a donné une ordonnance d'oxygène – que faire maintenant?

Une fois que vous avez une telle ordonnance, communiquez avec un fournisseur d'oxygène, qui vous montrera comment utiliser l'équipement et l'oxygène de manière sécuritaire. Il peut aussi vous expliquer les possibilités de financement dans votre province.

Diverses formes d'oxygène à domicile

Il existe divers systèmes d'oxygène. Votre inhalothérapeute et votre fournisseur d'oxygène vous aideront à choisir celui qui convient à votre routine et à votre budget.

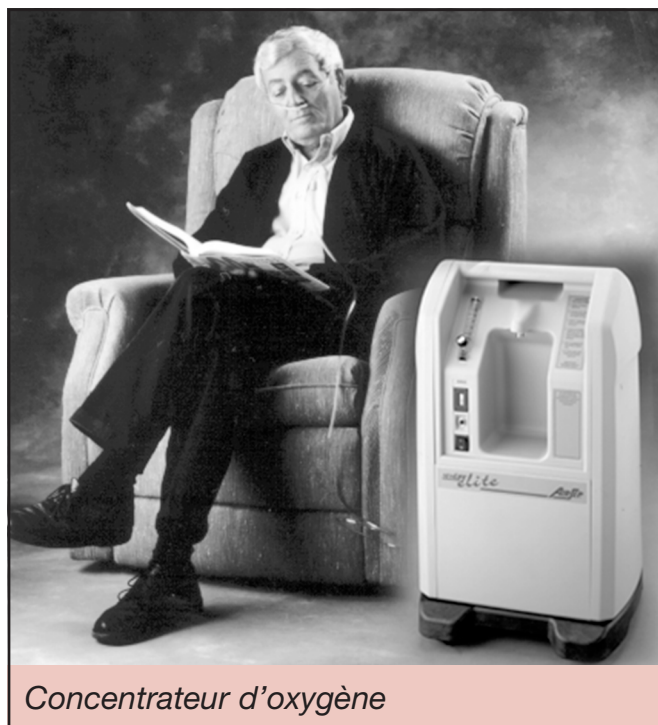
Pour tous les systèmes, vous aurez besoin d'un tube qui transporte l'oxygène à votre nez (« canule nasale »).



Canule nasale

Concentrateur d'oxygène

Un concentrateur d'oxygène est un appareil spécial qui « fabrique » de l'oxygène. Il tire de l'oxygène de l'air ambiant et le concentre (le rend plus riche).



Concentrateur d'oxygène

- Il faut le brancher dans une prise murale (fonctionne à l'électricité en tout temps).
- Vous n'avez pas besoin de bombones, si vous l'utilisez uniquement à la maison.
- L'oxygène n'est pas sous haute pression, donc le risque d'explosion est faible.
- Vous avez besoin de bombones si vous quittez la maison.
- Le concentrateur doit être gardé dans un endroit ouvert.

En plus du concentrateur d'oxygène, vous avez besoin d'une réserve d'oxygène (par exemple, une bombone d'oxygène comprimé). En cas de panne d'électricité, le concentrateur d'oxygène ne fonctionne pas.



Concentrateur à transvidage

Concentrateur à transvidage

Un concentrateur à transvidage est un concentrateur d'oxygène qui permet de remplir de petites bombones portatives avec lesquelles vous pouvez quitter la maison quelques heures. Lorsque vos bombones portatives sont vides, vous n'avez qu'à les remplir.

- Il faut une formation pour utiliser un concentrateur à transvidage – c'est un peu délicat.
- Les concentrateurs à transvidage conviennent bien aux personnes actives et/ou qui vivent en campagne, où il est difficile d'obtenir la livraison d'oxygène.

Concentrateur d'oxygène portatif

Le concentrateur d'oxygène portatif est semblable au concentrateur d'oxygène pour la maison, mais il est plus petit et plus facile à transporter.

- Un concentrateur d'oxygène portatif :
- est léger (environ 5-10 livres / 2-4 kg)
 - fonctionne à piles
 - peut se brancher dans une prise électrique d'allume-cigarette, en voiture
 - peut être loué, par exemple pour un voyage
 - coûte cher à acheter
 - nécessite des tests supplémentaires pour vérifier si vous prenez assez d'oxygène.

Oxygène liquide

De l'oxygène à l'état liquide est versé dans des bombones.

- Vous avez besoin de livraisons régulières.
- Le réservoir fixe peut stocker une grande quantité d'oxygène.
- Les réservoirs portatifs sont légers.
- Avant de quitter la maison, vous remplissez les réservoirs portatifs à partir du réservoir fixe.
- L'oxygène n'est pas sous haute pression.
- Vous devez suivre les consignes de sécurité pour remplir les bombones portatives.



Concentrateur d'oxygène portatif

Économiseur d'oxygène

La plupart des appareils fournissent de l'oxygène en continu, sans interruption. Mais on n'a pas besoin d'oxygène en tout temps – seulement lorsqu'on inspire. C'est pourquoi l'économiseur d'oxygène a été inventé. Cet accessoire spécial fournit une bouffée d'oxygène lorsque vous inspirez. En livrant l'oxygène à l'inspiration seulement, il fait en sorte que la bombonne dure deux ou trois fois plus longtemps.

Ces dispositifs ne conviennent pas à tout le monde – vérifiez auprès de votre professionnel de la santé.



Cylindres à gaz comprimé

L'oxygène est comprimé sous haute pression dans des bombones livrées chez vous par le fournisseur.



- Les bombones d'oxygène ne sont pas très faciles à transporter.
- Les bombones d'oxygène sont lourdes et encombrantes – elles rendent la marche difficile.
- Vous avez besoin d'un endroit où les ranger.
- Vous avez besoin souvent de nouvelles bombones.

Choses à savoir au sujet de l'oxygénothérapie

1. Demandez comment utiliser l'équipement

Si vous avez besoin d'oxygène à long terme, vous transigerez régulièrement avec un fournisseur d'oxygène. Apprendre à utiliser et à entretenir votre équipement d'oxygénothérapie pourrait sembler compliquer. Demandez à votre fournisseur de vous en faire la démonstration. Si vous n'êtes pas certain de bien comprendre, posez des questions jusqu'à ce que vous soyez confiant. Pour un soutien additionnel, demandez à un membre de votre famille ou à un soignant de se familiariser lui aussi avec votre équipement.

Informez-vous des consignes de sécurité auprès de votre fournisseur d'oxygène.

2. Gardez votre équipement propre

Un équipement propre fonctionne mieux et aide à éviter les infections. Votre fournisseur d'oxygène vous expliquera à quel moment remplacer vos tubes à oxygène et vos canules nasales. Lavez-vous toujours les mains avant de nettoyer ou de manipuler votre équipement d'oxygénothérapie.

3. Renseignez-vous sur le financement

L'oxygénothérapie peut être très coûteuse, surtout à long terme. Si vous remplissez certains critères, vous pourriez être admissible à une aide financière gouvernementale pour l'oxygénothérapie – renseignez-vous auprès de votre médecin ou de votre fournisseur d'oxygène. Le financement varie d'une province à l'autre et pourrait ne couvrir qu'une partie de vos besoins d'oxygène.

4. Cessez de fumer si ce n'est déjà fait

Il ne faut pas fumer si on utilise de l'oxygène. De fait, personne ne peut fumer à moins de 10 pieds ou 3 mètres d'un système d'oxygénothérapie. La plupart des gens trouvent difficile d'arrêter de fumer. Du counselling, des médicaments et d'autres formes de soutien peuvent vous aider. Notre service de téléassistance (1-866-717-6762) peut vous aider à trouver le meilleur soutien possible pour cesser de fumer.

5. Planifiez vos voyages

Voyager avec de l'oxygène est tout à fait possible; il suffit de planifier. Dès que vous songez à voyager, communiquez avec votre médecin et votre fournisseur d'oxygène. Votre médecin vous aidera à décider si vous êtes capable de faire le voyage que vous envisagez. Le fournisseur d'oxygène s'occupera de l'équipement requis pendant votre voyage; il en coordonnera la livraison à votre lieu de destination. Pour plus d'information sur les voyages avec la MPOC, visitez www.poumon.ca/mpoc ou téléphonez au 1-866-717-MPOC.

Suivez un traitement complet contre la MPOC

L'oxygénothérapie est un important traitement contre la MPOC, mais il y en a d'autres. Pour profiter de la vie et réduire vos symptômes, vous devez aussi :

Prenez vos médicaments : Prendre vos médicaments comme prescrit est essentiel à contrôler la MPOC et à ralentir sa progression.

Cessez de fumer et évitez la fumée et la pollution de l'air. Pour obtenir de l'aide pour cesser de fumer, consultez votre médecin ou visitez http://www.poumon.ca/protect-protegez/tobacco-tabagisme/quitting-cesser/index_f.php.

Suivez un programme de réadaptation pulmonaire ou faites d'autres exercices, avec l'approbation de votre médecin. La réadaptation pulmonaire (ou réadaptation respiratoire) est un cours qui enseigne à faire de l'exercice et à gérer vos symptômes. Les participants font de l'exercice, apprennent des techniques de respiration et reçoivent des conseils pratiques pour manger sainement, conserver leur énergie et accomplir leurs tâches avec moins d'effort. Pour plus d'information sur les programmes de réadaptation pulmonaire dans votre région, consultez votre médecin, visitez www.poumon.ca/mpoc ou téléphonez à notre service de téléassistance gratuite, au 1-866-717-MPOC (6762).

Évitez les germes qui peuvent causer des poussées : lavez-vous les mains soigneusement et souvent. Faites-vous vacciner contre la grippe et la pneumonie.

Faites de l'exercice, mangez sainement, maintenez un poids santé et dormez suffisamment.

Le programme de l'Association pulmonaire sur la MPOC peut vous aider à comprendre l'oxygénothérapie et la vie avec la MPOC.

Pour en savoir plus :

- **Visitez notre site Internet** à www.poumon.ca/mpoc
- **Téléphonez à notre service de téléassistance gratuite pour la MPOC, au 1-866-717-MPOC (6762)**. Un éducateur certifié dans le domaine respiratoire répondra à vos questions sur les médicaments et sur tout autre sujet lié à la MPOC.
- **Consultez votre médecin**, votre pharmacien ou un éducateur certifié dans le domaine respiratoire. Pour plus d'information sur la MPOC, téléphonez au **1-866-717-MPOC (6762)** ou visitez-nous en ligne à www.poumon.ca/mpoc

L'engagement de l'Association pulmonaire à l'éducation et à la recherche en MPOC.

Fondée en 1900, l'Association pulmonaire est l'un des organismes de bienfaisance les mieux respectés et des plus anciens au Canada, et un chef de file national en matière d'information scientifique, de recherche, d'éducation, de soutien et de plaidoyer sur les enjeux liés à la MPOC. Nous dépendons des dons du public. Pour faire un don, téléphonez sans frais au 1-888-566-LUNG (5864) ou visitez www.poumon.ca.