

# Vivre avec l'emphysème : Checklist de suivi quotidien

---

## Introduction

- Vivre longtemps avec un emphysème est possible grâce à une gestion rigoureuse et proactive de la maladie.
- Cette checklist est conçue pour vous aider à surveiller vos symptômes et à maintenir une hygiène de vie optimale.
- Utilisez ce document quotidiennement pour identifier rapidement tout changement nécessitant un avis médical.

## Suivi des symptômes (Matin et Soir)

- Évaluez votre essoufflement sur une échelle de 1 à 10.
- Notez la fréquence et l'intensité de la toux.
- Observez la couleur et la consistance des expectorations (si présentes).
- Évaluez votre niveau de fatigue générale.
- Vérifiez la qualité de votre sommeil (difficulté à respirer en position allongée ?).

## Habitudes de vie et bien-être

- Pratiquez 20 à 30 minutes d'activité physique douce (marche, exercices de respiration).
- Maintenez une hydratation suffisante (environ 1,5L d'eau par jour) pour fluidifier les sécrétions.
- Évitez strictement l'exposition à la fumée de tabac, aux polluants et aux produits chimiques irritants.
- Adoptez une alimentation équilibrée, riche en nutriments, en privilégiant plusieurs petits repas.
- Pratiquez des exercices de respiration (respiration à lèvres pincées) pour mieux gérer l'essoufflement.

## Gestion des médicaments

- Prenez vos inhalateurs et traitements de fond aux heures prescrites.
- Vérifiez régulièrement le stock de vos médicaments pour éviter toute rupture.
- Nettoyez vos chambres d'inhalation selon les recommandations du fabricant.
- Notez toute utilisation de votre inhalateur de secours (ventoline) et la raison de son usage.

## Signes d'alerte (Consulter rapidement)

- Essoufflement inhabituel au repos ou difficulté à parler.
- Apparition de fièvre ou frissons.
- Changement significatif de la couleur des expectorations (jaune, vert, sang).
- Gonflement des chevilles ou des pieds.
- Confusion, somnolence excessive ou maux de tête inhabituels.