



Second Souffle

Association des Handicapés Respiratoires de Québec (1984) inc.

Bulletin: Volume 1, numéro 1

Mal 2015



L'envol - Reproduction d'une œuvre de Mme Raymonde Vézina

«L'important n'est pas de rajouter des années à la vie
mais de la vie aux années»

Dans ce numéro:

Votre conseil d'administration	2	Le saviez-vous?	9
Éditorial	3	Creusons-nous les méninges	10
Capsule santé	4	La parole est à vous!	11
Le truc de l'inhalo!	5	Formulaire d'inscription	12
Le camp d'été	6-7		
Notre prochaine activité	8		

Informations générales

Notre mission

L'association des handicapés respiratoires de Québec est une corporation sans but lucratif qui s'est donné pour mission d'améliorer la qualité de vie des personnes aux prises avec une maladie respiratoire.

Pour nous joindre

Notre adresse: **204-1001 Route de l'Église
Québec (Québec) G1V 3V7**

Téléphone: **418 657-2477** Télécopieur: **418 657-4823**

Courriel: ahrq@videotron.ca

Heures d'ouverture du bureau:

Mardi : 9 h 30 à 16 h 30

Jeudi : 9 h 30 à 16 h 30

Les membres du conseil d'administration

Louise Boulet	Présidente	Lucien Morin	Trésorier
Roger Nadeau	Vice-président	Corinne Corner	Secrétaire
Roger Belleau	Administrateur	Diane Perron	Administratrice
Raymonde Vézina	Administratrice	François Garneau	Administrateur
Johanne Nadeau	Administratrice		

Le comité du journal

Conception

Johanne Nadeau, Corinne Corner, François Garneau

Collaborateurs:

Dr Roger Belleau

Éditorial

Chers membres,

Nous sommes heureux de vous présenter le premier numéro du journal *Second Souffle*. Un journal créé par les membres du conseil d'administration, mais qui, nous l'espérons, rejoindra tous les membres de l'AHRQ.



Ce journal est pour vous, pour vous présenter votre association, pour vous informer, vous rapprocher, vous rejoindre, vous offrir une plateforme pour exprimer vos opinions, vous divertir, et encore plus. Nous avons l'intention d'en publier quelques éditions par année.

Pour que ce journal réponde à vos attentes, nous avons besoin de vous, de vos suggestions, vos commentaires, vos réflexions, vos anecdotes, vos trucs, etc.

Nous attendons avec anticipation et recevrons avec plaisir tout ce que vous nous offrirez comme contribution, commentaire, ou pensée.

Le conseil d'administration de l'AHRQ

erianomlup étnas :noitulos

Info-MPOC



L'Association pulmonaire offre gratuitement le service de la ligne info MPOC pour venir en aide aux personnes souffrant de la MPOC (emphysème-bronchite chronique). Plus de 750 000 Canadiens en sont atteints et presque autant n'ont pas encore été diagnostiqués parce que cette maladie s'installe insidieusement et évolue lentement.

Des professionnels de la santé spécialisés en santé respiratoire sont là pour aider les personnes atteintes à ralentir la progression de leur MPOC, d'en atténuer les symptômes, d'améliorer leur état de santé et leur capacité de faire de l'exercice et de maîtriser leur MPOC.

Capsule santé

Même si la haute saison des rhumes et des grippes est à sa fin, il faut demeurer vigilant car un simple rhume peut évoluer pour certains et se transformer en bronchite surinfectée et/ou en pneumonie.



C'est pas la grande forme

En premier lieu, la prévention est impérative donc:



- Il faut se laver les mains fréquemment et employer un gel désinfectant



- Éviter le contact avec les personnes malades



- Et pourquoi ne pas s'accorder plus de périodes de repos, car le surmenage ne fait pas bon ménage avec la santé pulmonaire.

Johanne Nadeau, inhalothérapeute

Solution

Le truc de l'inhalo!

Technique de respiration pour réduire l'essoufflement

Respiration à lèvres pincées

Étapes à suivre

Étape 1



Inhalez lentement par le nez jusqu'à ce que vous sentiez que vos poumons sont pleins d'air.

Étape 2



Pincez les lèvres comme pour siffler ou pour embrasser quelqu'un.

Étape 3



Expirez lentement tout en gardant les lèvres pincées. Assurez-vous de prendre plus de temps pour expirer que vous le faites pour inspirer. N'oubliez pas de garder les lèvres pincées.

Ne forcez pas vos poumons à se vider.

Le camp d'été



Pendant cinq jours, 25 personnes de la région de Québec auront la chance de s'accorder un peu de répit dans un site enchanteur, de recevoir de l'information de la part de professionnels de la santé et de parler de leur maladie qui n'est pas toujours facile à vivre. « C'est unique au Canada », dit avec fierté le Dr Roger Belleau, pneumologue à la retraite de l'IUCPQ et administrateur au conseil d'administration de l'AHRQ. « Ils existent des camps pour des enfants atteints d'asthme ou de fibrose

kystique, mais pas pour des adultes ayant des problèmes respiratoires chroniques ».

Durant leur séjour, les vacanciers pourront s'adonner à diverses activités, comme le minigolf et la pétanque, sans s'inquiéter de leur santé. « Ils pourront prendre des vacances en toute sécurité parce que des professionnels de la santé (inhalothérapeutes, infirmières) seront présents et qu'on leur fournira l'oxygénothérapie. Nous acceptons uniquement des patients dont leur maladie est stable depuis au moins trois semaines », indique le Dr Belleau. Ils auront droit à des séances d'information très appréciées. « Cette activité annuelle redonne confiance à ces personnes dont la santé est chancelante. Le camp montre aux patients qu'ils sont capables de sortir de chez eux, de reprendre des activités et d'avoir du plaisir » souligne le Dr Belleau.

L'AHRQ existe depuis près de 25 ans. Elle regroupe environ 170 personnes atteintes d'une maladie respiratoire chronique qui habitent la région de Québec. « La majorité des gens vivent avec une MPOC et plusieurs d'entre eux sont sur oxygénothérapie », précise le Dr Belleau. L'association leur permet d'améliorer leur qualité de vie notamment en brisant l'isolement et en leur donnant de l'information sur leur maladie et leur traitement.

Cette association organise de nombreuses activités, dont des voyages et dîners-conférences avec des professionnels de la santé ou d'autres spécialisations, tels des notaires, pharmaciens, ergothérapeutes, etc.

Enfin, l'AHRQ informe ses membres sur leurs droits et les ressources disponibles, tant matériel, que d'adaptation (programme de réadaptation), ou civil (vignette de stationnement, crédit d'impôt). En plus d'être une source d'information et de soutien pour leurs membres atteints de maladies respiratoires, l'association leur offre la possibilité d'avoir une vie sociale, de côtoyer d'autres personnes aux prises avec une maladie similaire, de s'informer, de voyager tout en étant encadré par des professionnels de la santé. En résumé l'AHRQ est un havre où leurs membres peuvent continuer à vivre, se divertir, s'enrichir et se dépasser malgré leur condition de vie.

Photos souvenir du camp d'été



Notre prochaine activité

Encore cette année, l'AHRQ organise une petite excursion printanière pour ses membres.

Date: le 22 juin 2015

Endroit: La Cité de l'Énergie (Shawinigan)

www.citedelenergie.com

Itinéraire

9 h 30 L'embarquement sur le stationnement du restaurant Normandin, Place Fleur de Lys

10 h 00 L'embarquement à l'église St-Mathieu sur Quatre Bourgeois

11 h 30 L'arrivée à La Cité de l'Énergie

12 h 00 Le dîner style buffet sera servi sur place

13 h 00 à 16 h 00 La visite de la Cité de l'Énergie
La visite autoguidée
Présentation de l'historique de la Cité de l'Énergie
Tour d'observation

16 h 30 L'embarquement pour le retour à Québec

18 h 00 L'arrivée à l'église St-Mathieu

18 h 30 L'arrivée au restaurant Normandin, Place Fleur de Lys

Coût

Membres: 25 \$ Non membres: 35 \$



Le saviez-vous!

GRATUITÉ POUR LES PERSONNES HANDICAPÉES



Si vous êtes détenteur d'une vignette de stationnement pour personnes handicapées délivrée par la Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ), vous pouvez stationner sans frais dans un espace géré par une borne de stationnement.

Vous devez toutefois respecter les règles suivantes :

- Votre vignette doit être suspendue correctement au rétroviseur intérieur du véhicule que vous conduisez ou dont vous êtes le passager.
- Vous **ne pouvez** excéder la durée maximale de stationnement permise pour les espaces à durée limitée de **cinq heures**.
- Pour les espaces à durée limitée de **deux heures**, vous **pouvez** dépasser la durée de **60 minutes additionnelles** soit pour une période de trois heures au total.

Pour plus d'informations:

www.ville.quebec.qc.ca/citoyens/stationnement/hodorateurs.aspx

La parole est à vous

Si vous avez des commentaires, des anecdotes, des suggestions à nous transmettre, n'hésitez-pas, ce bulletin est pour vous.



**A VOUS
LA PAROLE!**

Voici nos coordonnées:

**A.H.R.Q.
204-1001 Route de l'Église
Québec (Québec) G1V 3V7**

Téléphone: **418 657-2477** Télécopieur: **418 657-4823**
Courriel: **ahrqsecondsouffle@gmail.ca**



Rions un peu avec le Dr Belleau

Que ferez-vous lors de votre retraite?

Moi, je fais de la photo, dit l'un.

Moi, je jardine, ajoute l'autre.

Moi, je fais de la recherche, explique un troisième.

De la recherche? Dans quel domaine? Demande les deux autres

C'est varié... Je cherche ma canne, mes lunettes, mes médicaments...

Formulaire d'inscription

Détachez ce formulaire, remplissez-le, joignez-y un chèque ou un mandat poste fait à l'ordre de l'AHRQ au montant de 20\$ et faites parvenir le tout à:



L'ASSOCIATION DES HANDICAPÉS RESPIRATOIRES DE QUÉBEC INC

1001, ROUTE DE L'ÉGLISE, BUREAU 204

QUÉBEC (QUÉBEC) G1V 3V7

TÉLÉPHONE: 418 657-2477 TÉLÉCOPIEUR: 418 657-4823



Je désire devenir membre de l'ARHQ: _____

Signature

Nom: _____

Personne atteinte d'une maladie
respiratoire

Adresse: _____

Conjoint ou conjointe

Ville: _____

Aidant naturel

Code Postal: _____

Professionnel-le de la santé

Téléphone: _____

Courriel: _____