



Second Souffle

Association des Handicapés Respiratoires de Québec (1984)

Août 2019



Dans ce numéro:

Conseil d'administration	2	Citations	27
Mot de la présidente	3	Télésoins à domicile	28-30
Assemblée annuelle	4-5	Don In Memoriam	31
Chronique juridique	6-12		
Rions ensemble	13*26		
Utilisation de votre médication en inhalation	14-24		
Recette du bonheur	25		

Informations générales

Notre mission

L'Association des handicapés respiratoires de Québec est une société 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

Site Internet: www.ahrq84.ca

Courriel: ahrq@videotron.ca

Heures d'ouverture du bureau: Mardi et jeudi : 9 h 30 à 16 h 30

Les membres du conseil d'administration

Louise Boulet Présidente François Garneau Trésorier Roger Nadeau Vice-président Roger Belleau Administrateur Johanne Nadeau Administratrice Raymonde Vézina Administratrice Lisette Levasseur Secrétaire Jean-Claude Leclerc Administrateur Alain Dostie Administrateur

Le comité du journal

Conception

François Garneau

Collaborateurs:

Louise Boulet, Linda Ross

Mot de la présidente

Comme vous le constatez, j'ai accepté de garder mon poste de présidente pour une autre année. Tel que mentionné lors de l'Assemblée générale annuelle, le conseil d'administration s'est réuni le 3 juin et les membres se sont répartis les postes comme suit : Roger Nadeau, vice-président, Lisette Levasseur, secrétaire, François Garneau, trésorier ainsi que Johanne Nadeau, Raymonde Vézina, Roger Belleau, Alain Dostie et Jean-Claude Leclerc, administrateurs.



Je profite de l'occasion pour remercier nos généreux donateurs. Grâce à eux, nous pouvons vous offrir des activités à des prix accessibles. Un gros merci à ceux qui occasionnellement viennent nous aider.

J'espère que vous avez bien profité de notre belle nature et de la douce chaleur de l'été pour refaire le plein d'énergie.

Comme je n'ai pas le talent d'écrivain, je termine en vous partageant une pensée de Ralph Waldo Emerson (1803-1822), essayiste américain :

« Est riche et royal quiconque sait la douceur et les vertus que recèlent le sol, les eaux, les plantes et les cieux, et la manière de parvenir à ces enchantements. ».

Au plaisir de vous rencontrer lors de nos activités!

Louise Boulet

Assemblée annuelle 2019



Assemblée annuelle 2019



Procuration et mandat de protection

Chronique juridique

1. LA PROCURATION :

La procuration est un contrat par lequel une personne, le mandant, donne le pouvoir de la représenter dans l'accomplissement d'un acte juridique avec un tiers, à une autre personne, le procureur qui, par le fait de son acceptation, s'oblige à l'exercer.

Le principal point à retenir relativement à l'utilisation d'une procuration est le suivant : le mandant doit être **apte**. Ainsi, dans la situation où une personne devient inapte, sa procuration doit être mise de côté, pour laisser place à son mandat de protection.

De plus, afin de pouvoir signer une procuration, le mandant doit être en mesure de communiquer, de comprendre le document et les implications juridiques de celui-ci, ainsi que d'exprimer ses propres volontés.

Il existe différents types de procuration, en voici quelques-uns :

• **Procuration bancaire :**

- opérations bancaires, dépôts, retraits, placements, etc.

• **Procuration spécifique :** préparée pour une fin spécifique

- vente d'un immeuble, gestion d'un immeuble locatif, etc.

• **Procuration générale :**

- pouvoirs généraux d'administration, pouvoirs de simple ou de pleine administration.



Procuration et mandat de protection

Dans quelles situations est-il utile d'avoir signé une procuration?

- Hospitalisation
- Voyage;
- Aide dans la gestion;
- Éviter des déplacements;
- Etc.

Les causes d'extinction d'une procuration :

- Révocation par le mandant;
- Non-renouvellement des pouvoirs du procureur;
- Décès ou inaptitude du mandant ou du procureur;
- Faillite.

2. LE MANDAT DE PROTECTION :

Le mandat de protection, anciennement connu sous le nom de « mandat donné en prévision de son inaptitude », est un contrat par lequel le mandant donne au mandataire le pouvoir d'accomplir toutes espèces d'actes juridiques se rapportant à ses affaires, y compris la protection de sa personne et l'administration de ses biens, advenant son **inaptitude**.

Tout comme la procuration, afin de pouvoir signer un mandat de protection, le mandant doit être apte.



Procuration et mandat de protection

Comment le mandat de protection se distingue-t-il de la procuration?

1) L'inaptitude du mandant :

Contrairement à la procuration (où le mandant doit être apte lors de l'utilisation d'un tel document), le mandat de protection est utilisé lorsqu'une personne devient **inapte** à prendre soin de sa personne et à administrer ses biens.

Tel que l'ancienne appellation laissait sous-entendre, un mandat de protection n'est préparé qu'en *prévision* de l'inaptitude d'une personne. Ainsi, si jamais un individu demeure apte jusqu'au moment de son décès, il n'y aura jamais lieu de mettre en vigueur son mandat de protection.

2) Deux volets :

Contrairement à une procuration (où il n'est possible que de prévoir qu'un seul volet, soit celui relatif à l'administration de nos biens), un mandat de protection comprend deux volets, la protection de la personne et l'administration des biens.

a) Protection de la personne :

- Garde, entretien, bien-être moral et matériel;
- Consentement aux soins;
- Décisions relatives à l'hébergement, au milieu de vie;
- Volontés de fin de vie;
- Etc.



Procuration et mandat de protection

b) Administration des biens :

- Paiement des factures;
- Transactions bancaires (dépôts, retraits, etc.);
- Placements;
- Assurances;
- Communications avec les autorités fiscales;
- Achats divers;
- Pouvoir de vendre;
- Immeubles;
- Etc.


3) La mise en vigueur du mandat de protection :

Une procuration est en vigueur et peut être utilisée dès sa signature par le mandant. Le mandat de protection, quant à lui, n'est pas automatiquement en vigueur et ne peut pas être utilisé par le mandataire dès sa signature.

Premièrement, tel que mentionné ci-haut, afin de pouvoir utiliser un mandat de protection, le mandant doit être inapte.

Deuxièmement, pour être utilisé par le mandataire, celui-ci doit absolument compléter une procédure particulière et obtenir un jugement de la Cour supérieure confirmant l'inaptitude du mandant et prononçant l'homologation du mandat de protection (sa mise en vigueur). Les frais d'une procédure en homologation sont à la charge du mandant (la personne inapte).

Le détail de cette procédure sera exposé dans notre prochaine chronique.



Procuration et mandat de protection

Y'a-t-il des clauses particulières à prévoir dans un mandat de protection?

Oui! En voici quelques exemples :

- **Utilisation des biens au bénéfice du conjoint et/ou des enfants.**

Lorsqu'une personne devient inapte, la règle est la suivante : ses biens (compte bancaire, voiture, résidence, etc.) ne peuvent être utilisés que pour son propre bénéfice.


Toutefois, il est possible de prévoir une clause aux termes de laquelle le mandant autorise son conjoint et/ou ses enfants à utiliser ses biens, malgré son inaptitude. En prévoyant une telle clause, on s'assure que tout le monde conserve le même rythme de vie, tout en minimisant l'impact sur la vie des proches de la personne inapte.

Par exemple, si le mandant devient inapte mais qu'il avait l'habitude d'acquitter divers paiements (épicerie, assurance, etc.), ou encore, qu'il est propriétaire de la maison ou de la voiture familiale, ses proches pourraient continuer à utiliser ces biens, à la condition qu'une clause ait été prévue à cet effet au mandat de protection.

- **Reddition de comptes**

Il est possible (et même souhaitable dans certaines circonstances) de prévoir une reddition de comptes obligatoire par le mandataire. En prévoyant que le mandataire doit rendre compte de son administration à une personne désignée, on s'assure qu'une certaine surveillance soit effectuée en regard des décisions administratives prises par le mandataire.

À l'opposé, certaines personnes préfèrent prévoir une dispense de reddition de comptes.



Procuration et mandat de protection

- **Rémunération du mandataire**

Un mandataire a droit au remboursement de ses dépenses, frais de déplacement et perte de salaire. De plus, si tel est la volonté du mandant, il est également possible de prévoir que le mandataire aura droit à une rémunération pour exercer sa charge.

- **Quelles sont les formes possibles de mandat de protection?**

Il est possible de signer un mandat de protection devant notaire, ou encore, devant témoins.

- **Devant notaire :**

- Acte authentique;
- Original conservé par le notaire;
- Enregistré au registre de la Chambre des notaires du Québec;
- Conseils juridiques par un juriste;
- Rédaction adaptée à VOTRE situation;
- Le notaire s'assure que le mandant est apte, donne un consentement libre et éclairé, sans influence ni menace;
- Si le notaire a un doute quant à l'aptitude du mandant, il demandera un billet médical.

- **Devant témoins :**

- Document sous seing privé;
- Signé devant deux témoins;
- Un seul original;
- Aucun enregistrement dans un registre;
- Document souvent mal complété et rédigé;
- Aucune certitude que le mandant est apte, en mesure de donner un consentement libre et éclairé, sans influence ni menace.



Procuration et mandat de protection

Notre prochaine chronique juridique :

La procédure en homologation d'un mandat de protection



CABINET JURIDIQUE JOSÉE BÉDARD

- Juristes de la personne -

2700, boul. Laurier, Édifice Champlain, bur. 3300

Québec (Québec) G1V 4K5

Tel : 581-741-9797

Voici un site internet qui offre une multitude d'informations juste pour vous, afin de bien connaître votre maladie, et mieux la gérer.

www.coeurpoumons.ca

Rions ensemble

Comment les guêpes font-elles l'amour?

Dard Dard.

Quel animal court le plus vite?

Le pou, car il est toujours en tête.

Que fait le canard quand il a soif?

Il se tape une canette.

Savez-vous comment communiquent les abeilles?

Par e-miel.

Une poule sort de son poulailler et dit: « brrr, quel froid de canard. »

Un canard qui passe lui répond: « Ne m'en parlez pas, j'ai la chair de poule. »

Pourquoi les coqs ont-ils des ailes et les poules pondent-elles des œufs?

Parce que les coqs ont besoin « d'elles » et les poules ont besoin « d'eux ».

Ça se passe dans un hôtel cinq étoiles. Le maître-nageur se dirige vers un homme qui sort de la piscine et lui dit :

– Je suis désolé, monsieur, mais je dois vous avertir que vous ne pouvez plus revenir ici.

– Mais pourquoi?

– Vous avez fait pipi dans la piscine.

– Mais voyons, je ne suis pas le seul.

– Du haut du tremplin, oui.

Comment utiliser votre médication en inhalation pour atteindre le maximum d'efficacité

Conservation des médicaments

- ♦ La majorité des médicaments en inhalation doit être conservée entre 15 °C et 30 °C. Vérifier sur l'emballage ou le feuillet explicatif du médicament le mode de conservation de chacun.
- ♦ Les dispositifs à poudre sèche ne devraient pas être conservés dans un milieu humide.
- ♦ On verra maintenant individuellement chacun des dispositifs d'inhalation et leur mode de fonctionnement afin d'obtenir une déposition optimale dans les poumons :

1. Aérosol-doseur (parution précédente)

1.1 Aérosol-doseur avec dispositif d'espacement (parution précédente)

1.2 Aérosol-doseur technique bouche ouverte (parution précédente)

1.3 Aérosol-doseur technique bouche fermée (parution précédente)

2. Turbuhaler

3. Diskus

4. Handihaler

5. Breezhaler

6. Genuair

7. Ellipta (prochaine parution)

8. Respimat (prochaine parution)

9. Nébuliseur (prochaine parution)

source: La maladie pulmonaire obstructive chronique-Comment devenir expert dans la prise en charge de cette maladie- Les Presses de l'université Laval)



Comment utiliser votre médication en inhalation pour atteindre le maximum d'efficacité

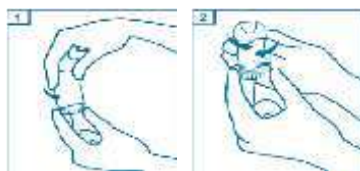
2. Le Turbuhaler



Le dispositif Turbuhaler renferme un médicament en poudre qui pénètre par inhalation dans les poumons. La poudre médicamenteuse étant très fine, il est possible que vous ne goûtiez ni ne ressentiez rien lors de l'inhalation. On retrouve sous cette forme le Bricanyl™ (bêta2-agoniste à courte action), le Pulmicort™ (corticostéroïde en inhalation), l'Oxeze™ (bêta2-agoniste à longue action) et le Symbicort™ (combinaison bêta2-agoniste à longue action et corticostéroïde en inhalation).

Technique

1. Enlevez le couvercle en le dévissant.



2. Tenez le Turbuhaler en position verticale afin de recevoir la bonne quantité de médicament dans le distributeur. Tournez la molette de couleur vers la droite puis ramenez celle-ci à gauche jusqu'à ce que vous entendiez un déclic, ce qui indique que le médicament est disponible.

3. Expirez normalement par la bouche loin du dispositif et gardez la tête légèrement penchée vers l'arrière.

4. Mettez le dispositif à l'horizontale, placez l'embout buccal dans la bouche en fermant bien les lèvres et inspirez vivement et profondément.



Comment utiliser votre médication en inhalation pour atteindre le maximum d'efficacité

Technique Turbuhaler (suite)

5. Éloignez le dispositif de la bouche et retenez votre respiration de 5 à 10 secondes afin que le médicament ait le temps de se déposer sur les parois des bronches. .

6. Expirez lentement par le nez.

7. Si plus d'une inhalation est prescrite, répétez les étapes 2 ; Il n'est pas nécessaire d'attendre entre chaque inhalation ; par contre, prenez une minute pour revenir à votre confort respiratoire. Chaque inhalation mérite d'être bien prise.

8. Ne retournez pas la molette de couleur après la dernière inhalation. remettez le couvercle pour fermer le dispositif.

Indicateur de doses du Turbuhaler

Pour le Bricanyl^{md}, l'Oxeze^{md} et le Pulmicort^{md}, il reste 20 doses lorsqu'une marque rouge apparaît dans la partie supérieure de la fenêtre-repère. Le dispositif est vide lorsque la marque rouge touche la partie inférieure de la fenêtre.

Pour le Symbicort^{md}, le dispositif indique 120 doses lorsqu'il est neuf. Il est vide lorsque la fenêtre-repère est complètement rouge et indique zéro. Le bruit entendu lorsque vous agitez le dispositif n'indique pas la présence du médicament ; il est causé par un sachet dessicatif situé dans la base de couleur du dispositif. Ce sachet protège la poudre médicamenteuse de l'humidité ; même lorsque votre inhalateur est vide, vous entendez un bruit lorsque vous agitez le dispositif.

Entretien du Turbuhaler

Vous ne devez jamais laver l'embout buccal ni expirer dans le Turbuhaler afin d'éviter que l'humidité ne pénètre dans le dispositif et ne nuise à son fonctionnement. Utilisez un linge sec pour nettoyer l'embout buccal. Ne retirez pas l'embout buccal afin de ne pas endommager le mécanisme du Turbuhaler.

Comment utiliser votre médication en inhalation pour atteindre le maximum d'efficacité

3. Le Diskus



Le dispositif Diskus renferme un médicament en poudre qui pénètre par inhalation dans les poumons. Il contient 60 doses sous forme de coques scellées individuellement. On retrouve sous la forme de Diskus, le Ventolin^{md} (bêta₂-agoniste à courte action), le Flovent^{md} (corticostéroïde en inhalation), le Serevent^{md} (bêta₂-agoniste à longue action), et l'Advair^{md} (combinaison bêta₂-agoniste à longue action et corticostéroïde en inhalation).

Technique

1. Tenez la partie plus foncée du dispositif dans la main gauche, l'indicateur de doses étant sur le dessus. placez le pouce de l'autre main dans l'encoche et poussez le boîtier pivotant le plus loin possible vers l'arrière jusqu'à ce que vous entendiez un déclic.



2. Refaites le même mouvement avec le levier jusqu'au déclic : la dose est prête.



3. Expirez normalement par la bouche loin du penchée vers l'arrière.

4. Placez l'embout buccal dans la bouche en fermant bien les lèvres et inspirez vivement et profondément.



source: La maladie pulmonaire obstructive chronique-Comment devenir expert dans la prise en charge de cette maladie- Les Presses de l'université Laval)



Comment utiliser votre médication en inhalation pour atteindre le maximum d'efficacité

Technique Diskus (suite)

5. Retirez le dispositif de la bouche. retenez votre respiration de 5 à 10 secondes afin que le médicament se dépose sur les parois des bronches.

6. Expirez lentement par le nez afin d'éviter que trop de médicament ne soit expulsé.

7. Fermez le dispositif en plaçant le pouce dans l'encoche et en ramenant le boîtier pivotant vers l'avant jusqu'au déclic. Le Diskus est prêt pour la prochaine dose.



Particularités du Diskus

Ne soufflez pas dans le Diskus une fois le levier poussé vers l'arrière afin d'éviter de perdre cette dose. Le Diskus indique 60 doses lorsqu'il est neuf ; les 5 dernières sont indiquées en rouge.

Entretien du Diskus

Utilisez un linge sec pour nettoyer l'embout buccal.

4. Le Handihaler



Le Handihaler est un dispositif utilisé uniquement avec les capsules de Spiriva^{md} (anticholinergique à longue action). La capsule renferme un médicament en poudre. Ce médicament pénètre dans les poumons grâce à la vibration de la capsule provoquée par l'inhalation.

source: La maladie pulmonaire obstructive chronique-Comment devenir expert dans la prise en charge de cette maladie- Les Presses de l'université Laval)





Comment utiliser votre médication en inhalation pour atteindre le maximum d'efficacité

Découvrez une seule capsule de médicament à la fois car celles-ci sont sensibles à la lumière et à l'humidité. Selon les recommandations du fabricant, toute capsule découverte devrait être jetée. Cependant, il est possible de refermer hermétiquement l'emballage original avec un papier d'aluminium afin de conserver l'efficacité du médicament. Assurez-vous d'utiliser ces capsules dans les 5 jours suivants.

Évitez de toucher à la capsule une fois que celle-ci a été perforée ; le contact de la poudre avec les yeux peut occasionner des problèmes oculaires. Il est important de bien se laver les mains immédiatement après y avoir touché.



Technique

1. Ouvrez le capuchon protecteur, puis l'embout buccal.
2. Placez la capsule du médicament dans la chambre centrale. La capsule peut être introduite par l'une ou l'autre des extrémités 
3. Refermez l'embout buccal fermement, jusqu'à ce que vous entendiez un déclic.
4. Tenez le dispositif à la verticale. enfoncez une seule fois le bouton vert afin de perforer la capsule, puis relâchez. Si la capsule est perforée à plusieurs reprises, la vibration de celle-ci lors de l'inspiration sera moins bonne et il y a risque de ne pas recevoir le médicament de façon adéquate. 
5. Expirez lentement par la bouche, loin du dispositif, et gardez la tête légèrement penchée vers l'arrière.




Comment utiliser votre médication en inhalation pour atteindre le maximum d'efficacité

Technique Handihaler (suite)

6. Placez l'embout buccal dans la bouche en fermant bien les lèvres et inspirez lentement et profondément. Vous devez entendre le bruit fait par la vibration de la capsule lors de l'inspiration. 
7. Retirez le dispositif de la bouche. retenez votre respiration de 5 à 10 secondes pour que le médicament se dépose sur les parois des bronches.
8. Expirez lentement par le nez.
9. Il est possible de refaire les étapes 5 à 8 pour s'assurer d'avoir inhalé tout le contenu de la capsule.
10. Ouvrez l'embout buccal, tournez le dispositif à l'envers et jetez la capsule dans la poubelle. 
11. Refermez le dispositif.

Entretien du HandiHaler

Nettoyez le dispositif environ une fois par mois.

- A) Ouvrez l'embout buccal et soulevez le bouton vert.
 - B) Rincez le dispositif à l'eau tiède.
 - C) Secouez l'excédent d'eau et laissez sécher à l'air libre.
- 

Nous suggérons de remplacer le dispositif chaque 3 mois pour s'assurer que les aiguilles perforatrices soient toujours efficaces.

source: La maladie pulmonaire obstructive chronique-Comment devenir expert dans la prise en charge de cette maladie- Les Presses de l'université Laval)



Comment utiliser votre médication en inhalation pour atteindre le maximum d'efficacité

5. Le Breezhaler



Le Breezhaler est un dispositif utilisé avec les capsules de trois médicaments : Onbrez^{md} (bêta₂-agoniste à longue action), Seebri^{md} (anticholinergique à longue action) et Ultibro^{md} (association de ces deux médicaments). La capsule renferme le médicament en poudre que vous pouvez visualiser grâce à sa transparence. Le médicament pénètre dans les poumons grâce à la vibration de la capsule provoquée par l'inhalation.

Les capsules de médicaments doivent être conservées à température ambiante, à l'abri de la lumière et de l'humidité. Les capsules ne doivent être retirées de leur emballage original qu'au moment de leur utilisation. **Évitez de toucher** les capsules perforées de Seebri^{md} et d'Ultibro^{md} ; le contact de la poudre avec les yeux peut occasionner des problèmes oculaires. Il est important de bien se laver les mains immédiatement après y avoir touché.

Technique

1. Retirez le capuchon protecteur et faites basculer l'embout buccal pour ouvrir l'inhalateur.



2. Retirez une capsule de plaquette alvéolée (utilisez la flèche comme point de départ pour faciliter le départ). Placez la capsule dans la chambre centrale de l'inhalateur et refermez le dispositif.



Comment utiliser votre médication en inhalation pour atteindre le maximum d'efficacité

3. Tenez le dispositif à la verticale. Percez la capsule une seule fois, en appuyant sur les boutons latéraux. Relâchez complètement les boutons.



4. Expirez lentement par la bouche, loin du dispositif et gardez la tête légèrement penchée vers l'arrière.

5. Placez l'embout buccal dans la bouche en fermant bien les lèvres autour. Tenez l'inhalateur de façon à ce que les boutons soient placés à gauche et à droite (et non en haut et en bas).

6. Inspirez rapidement et profondément. Vous devriez entendre un bruit au moment de l'inspiration parce que l'inhalation fait tourner la capsule dans son compartiment. Si une toux est provoquée par l'inspiration, il est possible d'inspirer plus lentement au début et d'accélérer l'inspiration par la suite. Un goût sucré peut également être perçu.



7. Retirez le dispositif de la bouche. Retenez votre respiration 5 à 10 secondes afin que le médicament se dépose sur les parois des bronches.



8. Expirez lentement par le nez.

9. Ouvrez l'inhalateur pour voir si la capsule est vide ; s'il reste de la poudre, répétez les étapes 4 à 8.

10. Retirez la gélule vide en penchant l'inhalateur vers l'avant et jetez-la.



11. Fermez l'inhalateur et replacez le capuchon protecteur.

Entretien du Breezhaler: L'inhalateur doit être nettoyé une fois par semaine. Essuyez l'intérieur et l'extérieur de l'embout buccal avec un tissu propre, sec et non pelucheux pour éliminer toute la poudre. N'utilisez jamais d'eau.



Comment utiliser votre médication en inhalation pour atteindre le maximum d'efficacité

6. Le Genuair



Le dispositif Genuair contient un médicament en poudre qui pénètre par inhalation dans les poumons. Il contient 60 doses scellées individuellement. Le Tudorza^{md} (anticholinergique à longue action) et le Duaklir^{md} (combinaison bêta2-agoniste et anticholinergique à longue action) sont les seuls médicaments à être administrés via ce dispositif.

Technique

1. Retirez le capuchon protecteur en pressant légèrement les flèches de chaque côté du dispositif

2. Tenez l'inhalateur horizontalement, l'embout vers vous et le bouton vers le haut. Appuyez et relâchez le bouton.



3. Assurez-vous que la fenêtre de contrôle colorée est passée au vert: cela signifie que le médicament est prêt à être inhalé.



4. Placez vos lèvres étroitement autour de l'embout buccal et inspirez fortement et profondément; c'est ce qui permettra au médicament de se rendre à vos poumons. Pendant l'inspiration, vous entendrez un clic qui vous indiquera que vous utilisez l'inhalateur correctement; continuez d'inspirer puisque ce clic ne signifie pas que l'inhalation est complétée.



5. Retirez l'inhalateur de votre bouche mais retenez votre inspiration aussi longtemps que possible, puis expirez lentement par le nez.



Comment utiliser votre médication en inhalation pour atteindre le maximum d'efficacité

6. Assurez-vous que la fenêtre de contrôle colorée est passée au rouge : cela signifie que vous avez correctement inhalé toute la dose.



7. Si la fenêtre de contrôle est toujours verte, inhalez à nouveau fortement et profondément à travers l'embout buccal.

8. Une fois que la fenêtre de contrôle est passée au rouge, replacez le capuchon protecteur sur l'embout buccal.

Si vous ne parvenez pas à inspirer suffisamment pour que l'indicateur passe de vert à rouge, parlez-en à votre pharmacien, médecin ou personne-ressource afin qu'on réévalue le traitement et le choix d'un inhalateur qui pourrait convenir à votre condition.

Entretien du Genuair

Au besoin, essayez l'extérieur de l'embout buccal avec un mouchoir ou un linge sec. N'utilisez jamais d'eau.

Indicateur de doses du Genuair

L'inhalateur indique 60 doses lorsqu'il est neuf. Le compteur de doses s'abaisse lentement, affichant des intervalles de 10 (60, 50 10 et 0). Lorsqu'une bande à rayures rouges apparaît dans le compteur de doses, cela signifie qu'il s'agit bientôt de la dernière dose et que vous devez vous procurer un nouvel inhalateur Genuair. Lorsque la dernière dose a été préparée pour l'inhalation, le bouton ne reviendra pas en position haute et restera bloqué en position médiane. Vous pouvez inspirer cette dernière dose et jeter l'inhalateur par la suite.

source: La maladie pulmonaire obstructive chronique-Comment devenir expert dans la prise en charge de cette maladie- Les Presses de l'université Laval)

Réflexion



Rions ensemble

J'ai visité une asile psychiatrique et j'ai demandé au directeur: «Comment pouvez-vous déterminer si une personne a besoin d'être internée?»

«Nous remplissons une baignoire avec de l'eau et nous leur offrons 1 petite cuillère, 1 tasse ou 1 seau, en leur demandant de vider la baignoire.»

«Je vois... un personne normale aurait choisi le seau parce qu'il est plus gros, c'est bien cela?»

«Non. Une personne normale retirerait le bouchon de la baignoire...vous voulez une chambre avec ou sans fenêtre?»

Un homme meurt et arrive au ciel. Lorsqu'il arrive aux portes du ciel, devant Saint-Pierre, l'homme voit un grand mur rempli d'horloges.

Il demande à Saint-Pierre : « Pourquoi y va-t-il tant d'horloges sur le mur? »

Pierre lui répond : « Ce sont des horloges du mensonge.

Chaque être humain en a une. Plus vous mentez, plus les aiguilles de l'horloge avancent. »

L'homme s'exclame : « Oh!! À qui appartient cette horloge? Les aiguilles n'ont pas bougé. »

Saint-Pierre lui répond : « C'est celle de Mère Theresa. Les aiguilles n'ont jamais bougé, car elle n'a jamais menti de sa vie. »

L'homme s'exclame : « Incroyable!! Et à qui appartient cette autre horloge? »

Saint-Pierre répond : « Celle-ci appartient à Jean Charest. L'aiguille des heures n'arrête pas de bouger ce qui veut dire qu'il a beaucoup menti durant sa vie. »

L'homme demande : « Où se trouve l'horloge de Donald Trump alors ? »

St-Pierre lui répond : « L'horloge de Donald Trump est dans le bureau de Jésus. Il s'en sert comme ventilateur! »



Citations

«Ne marche pas devant moi, je ne te suivrai peut-être pas. Ne marche pas derrière moi, je ne te guiderai peut-être pas. Marche à côté de moi et sois simplement mon amie.»

Albert Camus

«Si nous voulons donner véritablement un sens à notre vie et être heureux, commençons par penser sainement. Cultivons les qualités humaines que nous possédons tous, mais laissons enfouies sous les pensées confuses et les émotions négatives.»

Dalaï Lama

«Celui qui avance avec confiance dans la direction de ses rêves connaîtra un succès inattendu dans la vie ordinaire.»

N.H. Kleinbaum

«Les vrais amis t'aiment pour ce que tu es et non pour ce qu'ils veulent que tu sois.»

Inconnu

«Quand quelqu'un désire la santé, il faut d'abord lui demander s'il est prêt à supprimer les causes de sa maladie. Alors seulement est-il possible de l'aider.»

Hippocrate

«Dans ce jardin de la vieillesse s'épanouissent les fleurs que nous aurions à peine songé cultiver autrefois. Ici fleurit la patience, une plante noble. Nous devenons paisibles, tolérants, et plus notre désir d'intervenir, d'agir diminue, plus nous voyons croître notre capacité à observer, à écouter la nature aussi bien que les hommes.

Nous laissons leur existence se développer devant nous sans éprouver aucune volonté critique, avec un étonnement toujours renouvelé face à leur diversité. Parfois nous ressentons de l'intérêt et un regret silencieux, parfois nous rions avec un enthousiasme limpide, avec humour.»

Hermann Hesse



Programme Télésoins à domicile

Qu'est-ce que les Télésoins?

Nouvelle approche de soins et services à distance, Télésoins à domicile offre aux personnes atteintes de maladies chroniques un ensemble d'activités cliniques à l'aide d'une technologie de pointe. Ce service peut être utilisé seul ou en partenariat avec d'autres programmes de services déjà utilisés par l'utilisateur (par exemple : un client du soutien à domicile ou une clientèle ambulatoire ayant une maladie chronique).

Télésoins aide l'utilisateur à mieux comprendre sa maladie et à autogérer ses symptômes tout en demeurant à domicile. De plus, ce système de surveillance clinique à distance transmet de l'information sur l'état de santé des usagers de façon continue et en temps réel à l'équipe de Télésoins, et ce, en toute confidentialité.

Équipement

Pour une période de trois à six mois, l'utilisateur ou un proche aidant participe au suivi de son état de santé par le biais d'une technologie installée à domicile.

Le suivi peut se faire de deux façons :

- À l'aide d'un lien Internet au programme Télésoins, à partir de son ordinateur personnel, de sa tablette ou de son téléphone intelligent.
- À l'aide d'une tablette électronique prêtée gratuitement par le CIUSSS de la Capitale-Nationale.

Critères d'admissibilité

Pour obtenir les services de Télésoins à domicile, vous devez :

- Être atteint d'une maladie chronique telle que diabète, insuffisance cardiaque, maladie pulmonaire obstructive chronique (MPOC) ou hypertension artérielle;
- Être référé par un professionnel de la santé (non obligatoire) tel que médecin, infirmière, pharmacien, inhalothérapeute;



Programme Télésoins à domicile


Critères d'admissibilité (suite)

- Résider sur le territoire du CIUSSS de la Capitale-Nationale, dans un secteur couvert par les principaux fournisseurs de services d'accès Internet;
- Autoriser l'infirmière à communiquer les informations contenues dans votre dossier au médecin de famille, ou à tout autre professionnel de la santé pendant la durée de votre suivi;
- Transmettre des données précises et véritables sur votre état de santé

Rôle de l'infirmière Télésoins

- Établit avec l'utilisateur son plan de suivi de santé;
- S'assure que l'équipement soit bien installé à domicile et que l'utilisateur reçoive la formation nécessaire à son utilisation;
- Assure un suivi rigoureux des symptômes avec l'utilisateur s'il y a lieu, afin d'éviter une détérioration de son état de santé;
- Analyse les données, établit les bilans de santé et détermine les activités de soins à mettre en place ainsi que les interventions à entreprendre;
- Communique avec l'utilisateur les changements à apporter au plan de suivi;
- Intervient, au besoin, avec les différents professionnels impliqués dans le dossier de l'utilisateur;
- Fait le bilan et le transmet selon la fréquence convenue.

Participation de l'utilisateur

Selon la fréquence convenue, l'utilisateur répond aux questions affichées à l'écran en cochant simplement les choix de réponses, en indiquant les paramètres tel que la tension artérielle et la glycémie ou en écrivant des messages. 

Programme Télésoins à domicile

Participation de l'utilisateur (suite)

Selon les réponses, Télésoins à domicile enseigne et conseille l'utilisateur, en plus d'informer l'infirmière de son état de santé.

Vous désirez participer? Communiquez avec l'infirmière Télésoins :

Par téléphone : **1 844 622-6847 (sans frais)**

Par courriel : tsd.infirmieres.ciuSSscn@ssss.gouv.qc.ca

Lien pour consulter les détails du programme:

www.ciuSSscn-capitalenationale.gouv.qc.ca/nos-services/consulter-un-medecin-ou-une-infirmiere/telesoins-domicile

Lien pour visionner la vidéo qui explique le programme:

www.youtube.com/watch?v=e36T1RywlSM

Un merci spécial à M. Pierre Grondin de la compagnie Oxygène Médical Plus qui fournit gratuitement l'oxygène pour le camp d'été depuis plusieurs années.

Vous pouvez rejoindre M. Grondin au **1 844-755-0325**.

Pour plus d'informations, visitez le site Internet au

www.oxygenemedicalplus.com



Don IN MEMORIAM

Vous souhaitez offrir un soutien/don à l'AHRQ?

Vous cherchez un moyen de la faire connaître de tous tout en rappelant l'importance de sa mission?

N'hésitez pas à nous contacter, nous vous transmettrons le dépliant-formulaire de Don IN MEMORIAM (ou autre don).

Merci de votre générosité! Vous contribuerez ainsi à la vie de l'AHRQ et à la pérennité de son œuvre...

Un reçu officiel sera transmis au donateur par la poste.



Formulaire d'inscription (nouveau membre)

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'AHRQ: _____

Signature

Nom: _____

Adresse: _____

Ville: _____ Code Postal: _____

Téléphone: _____ Courriel: _____

- Personne atteinte d'une maladie respiratoire
- Conjoint ou conjointe
- Aidant naturel
- Professionnel-le de la santé