



Second Souffle

Association des handicapés respiratoires de Québec 1984 inc.

Décembre 2022



Dans ce numéro

Informations générales	2	Camp d'été	16-17
Mot de la présidente.	3	Répertoire	18
Cabane à sucre.....	4-5	Expressions qui traversent le temps	19
Mots croisés et concours.	6-7	Voyage à Baie St-Paul	20-21
Assemblée générale annuelle.	8	Calendrier des symptômes MPOC	22
Saviez-vous que.....	9	Nouveau vaccin	23
Utilisation des inhalateurs	10-13	Conférence Marthe Laverdière et solution des jeux	24-25
Jeux drôles.....	14	Informations et Don In Memoriam	26-27
Énigmes	15	Formulaire d'inscription.....	28

Informations générales

Notre mission

L'Association des handicapés respiratoires de Québec est une société sans but lucratif qui s'est donnée pour mission **d'améliorer la qualité de vie des personnes aux prises avec une maladie respiratoire**. L'association regroupe des personnes atteintes d'une maladie respiratoire, mais aussi des conjoints (es), des aidants (es) naturels (les) et des professionnels (les) de la santé, tous disposés à partager leurs connaissances, leurs expériences et leur savoir-faire.

Pour nous joindre

Adresse: 204-1001, route de l'Église, Québec (QC), 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 9h30 à 16h30

Membres du conseil d'administration

Louise Boulet	Présidente
Johanne Roy	Vice-présidente
Lisette Levasseur	Secrétaire
François Garneau	Trésorier
Raymonde Vézina	Administratrice
Hélène Morin	Administratrice
Mimi Soucy	Administratrice
Roger Nadeau	Administrateur

Responsables du journal: Lisette Levasseur et Linda Ross

Mot de la présidente

Bonjour,

Enfin! Enfin!...Nous avons commencé nos rencontres amicales.

En juin, en ouverture, nous avons tenu notre assemblée générale et au mois d'août nous avons eu le bonheur de se rencontrer pendant cinq jours au son de la musique à notre camp d'été.

Et ça continue...En octobre, sous les couleurs automnales, nous avons fait un beau voyage en Charlevoix.

Que dire de notre dîner-conférence de novembre avec Marthe Laverdière qui nous a fait rire pendant 1 h 30...Comme ça fait du bien!

En décembre, se tiendra notre beau dîner de Noël. Espérons nous voir souvent en 2023.

À tous nos membres et à tous ceux qui nous lisent, venez nous rencontrer!

Joyeux Noël!

Bonne Année et Bonne Santé!



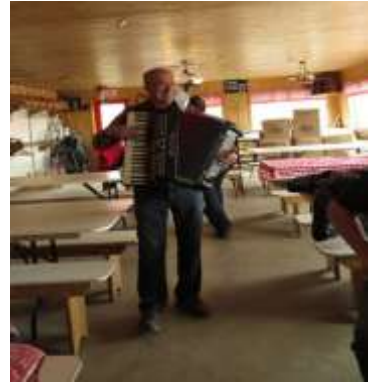
Louise Baulit



Cabane à sucre

Le 27 avril 2022, les membres de l'association ont visité la cabane à sucre de la Sucrierie Blouin à St-Jean sur l'Île d'Orléans. Un repas traditionnel a été servi au son de la musique dans la salle à manger.

Nous avons pu goûter la tire d'érable sur neige malgré Mère Nature qui était plutôt timide cette journée-là.



Cabane à sucre



Mots croisés

Par Kathleen Lord et Diane Lacasse

HORIZONTALEMENT




























1. Congestion pulmonaire.
2. Versant d'une montagne exposé au nord—Marque le poumon.
3. Mer—Personne vorace.
4. Note de musique—Vaste étendue de dunes—Unité de mesure des surfaces.
5. De vive voix—Mémoire vive.
6. Articulation des doigts—Conduit le message nerveux.
7. Carte—Pronom indéfini—Technétium - Rejeté comme faux.
8. Marque la liaison—Avoir de la haine.
9. Exposé à une forte chaleur— Du verbe avoir— Première femme.
10. Étendue d'eau stagnante— Poisson d'eau douce—Astate.
11. Crabes comestibles—Sodium.
12. Fin du verbe—C'est-à-dire—Point cardinal— Du verbe avoir.

VERTICALEMENT

1. Relatif au poumon.
2. Niobium—Situé derrière la cornée—Enlever.
3. Enseignement assisté par ordinateur—Aluminium— Manière d'être physique ou mentale d'une personne.
4. Peintre italien. Motif de la condamnation de Jésus.
5. Fin de verbe—Force morale, vigueur.
6. Personnes prises pour garantie.
7. Bruit sec—Organe du vol chez les oiseaux.
8. Actinium—Cacahouètes.
9. Partie du corps—Point cardinal.
10. Suprématie, pouvoir sur tous.
11. Extinction de la douleur.
12. Devenu habile grâce au PPMC—Chevalet.

Concours

Nous tirerons au sort le nom d'une personne qui recevra un cadeau parmi les bonnes réponses reçues. Envoyez-nous votre copie avant le 7 février 2023 à notre adresse sur le formulaire d'inscription (page 28).

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												

Assemblée générale annuelle



Le 23 juin 2022, l'AHRQ a accueilli ses membres pour l'Assemblée générale annuelle. Cette activité s'est déroulée à l'Hôtel Québec Inn et était suivie d'un repas au restaurant Les Palmes.

Monsieur Dostie, président par intérim, a souhaité la bienvenue aux membres et a fait la lecture de l'ordre du jour et du procès-verbal.

Il discute du camp d'été et nous informe que tous les chalets du Domaine Notre-Dame sont maintenant équipés de cafetières et que des matelas neufs ont été achetés durant la dernière année.

Monsieur François Garneau, trésorier, remercie monsieur Alain Dostie d'avoir remplacé madame Louise Boulet, présidente, et fait un résumé des recettes et dépenses. Il souhaite également la bienvenue aux nouveaux membres.

Lors des élections, trois membres sur neuf viennent en élection: madame Louise Boulet, madame Raymonde Vézina et monsieur Alain Dostie. Les membres du CA renouvellent tous leur mandat à l'exception de monsieur Alain Dostie. Nous avons eu une mise en candidature au nom de madame Hélène Morin qui a été approuvée par l'Assemblée.



Saviez-vous que...

Le premier numéro du bulletin de l'Association a été publié le 1er février 2003. En voici un extrait:

Bulletin des essoufflés

Association des Handicapés Respiratoires de Québec (1984) inc.



Bulletin bisannuel - Volume 1, numéro 1 - Février 2003

Chers membres,

Si le premier numéro du *Bulletin des essoufflés* paraît à la période de la Saint-Valentin, ce n'est pas un hasard. Y a-t-il plus beau moyen de se souvenir les uns les autres avec amitié ? Y a-t-il meilleure façon de réaliser que, grâce à notre Association, nous ne sommes pas seuls avec notre problème de santé et que nous sommes plusieurs à avoir le goût de s'entraider, de partager des joies et des activités.

Ce bulletin est pour nous, seulement pour nous, pour nous informer, pour nous divertir et pour nous rapprocher. Le Conseil d'administration a l'intention d'en publier quelques-uns par année. Pour qu'il vous plaise, nous avons besoin de vous. Vous avez des suggestions de toutes sortes pour améliorer le bulletin, nous les attendons et les recevrons avec plaisir.

À la page 8, vous pouvez voir les noms de ceux et celles qui ont travaillé à la préparation de votre cadeau de la Saint-Valentin. Parlez-en à ces personnes lorsque vous les rencontrerez. Elles méritent de voir dans vos yeux le plaisir qu'elles vous ont procuré.

Le C.A. par Hélène Lanouette, présidente

Vous êtes diabétique ?

Que cela ne vous empêche pas de manger et de partager un petit coeur en chocolat sans sucre avec la personne aimée. Attention, diabétique ou pas, la modération a bien meilleur goût. Un poids normal facilite la respiration.

X♥X♥X

Rose Mason 13

À tous
Quand reviendra
Le printemps
Tous nos coeurs
Changeront
De saison



Mofen Dompierre 1983

Utilisation des inhalateurs

5– Le Breezhaler



Le Breezhaler est un dispositif utilisé avec des 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 se laver les mains immédiatement après y avoir touchée.

Technique

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



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



Utilisation des inhalateurs

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. Essayez l'intérieur et l'extérieur de l'embout buccal avec un tissu propre, sec et non pelucheux pour éliminer toute la poudre. N'utiliser jamais d'eau.

Utilisation des inhalateurs

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 Turdorza^{MD} (anticholinergique à longue action) et le Duarklir^{MD} (combinaison bêta₂-anticholinergique 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 relâcher 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.



Utilisation des inhalateurs

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 évalue le traitement et le choix d'un inhalateur qui pourrait convenir à votre condition.

Entretien du Genuair

Au besoin, essuyez 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 vous inspirer de cette dernière dose et jeter l'inhalateur par la suite.

Jeux Drôles

1. Mon premier est un oiseau.
Mon deuxième circule dans les veines.
Mon troisième est là où tu dors.
Mon tout est une fleur.
Qui suis-je? P _ _ _ _ _
2. Que raconte un jardinier? D _ _ _ S _ _ _ _ _
3. Qui est devant soi mais qu'on ne voit jamais? A _ _ _ _ _
4. J'habite dans un palais, je porte une couronne, mais je ne suis pas de la royauté? D _ _ _
5. Ma première coule du robinet.
Mon second pèse très lourd.
Mon tout est une saison. A _ _ _ _ _
6. Je suis née grande et je meurs petite. Qui suis-je? C _ _ _ _ _
7. Quelle est la ville française qui a le plus de poids? L _ _ _ _ _
8. Où peut-on trouver samedi avant vendredi?
D _ _ _ _ _
9. Qu'est-ce qu'un arbre et une dent ont en commun? R _ _ _ _ _
10. Quel est le plat préféré des opticiens?
L _ _ _ _ _
11. Dans quoi pousse les dates?
C _ _ _ _ _



Les solutions sont à la page 24

Énigmes

Tiré du livre *Le Grimoire du Père Fouras*



1. RESPIRE!

Aussi léger qu'une plume, aucun homme ne peut pourtant me retenir.

Qui suis-je?

2. DOUCE ET LÉGÈRE

Passée sous les pieds, elle prête à rire. Placée entre les doigts, elle a permis d'écrire. Elle sert d'ornement, mais s'envole au gré du vent. Qui est-elle?

3. EN PIÈCES

C'est une image à reconstituer qu'on a éparpillée. Que de patience exigée pour enfin le recomposer. Qui est-il?

4. DEDANS OU DEHORS

Il peut être perdu, de mémoire ou encore noir. De quoi s'agit-il?

Les solutions sont à la page 24



Camp d'été 2022



A
C
T
I
V
I
T
É
S

P
A
R
T
A
G
E



Août 2022



M
U
S
I
Q
U
E



BIEN-ÊTRE



Répertoire

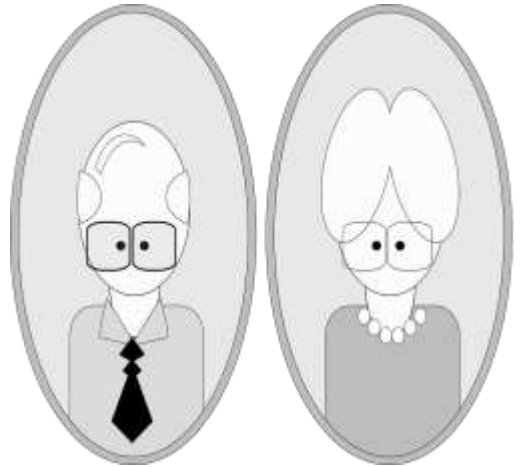
Liste des numéros de téléphone utiles pour obtenir de l'aide

- 811 INFO-SOCIAL (pour joindre rapidement un professionnel en intervention psychosociale en cas de problème psychosocial)
- Appui pour les proches aidants d'aînés
1 855 852-7784
- Ligne aide Abus Aînés
1 888 489-2287
- AQDR (Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées)
418 524-0437
- La Société Alzheimer de Québec
418 527-4294
- Contacts Aînés (Visite d'amitié et jumelage)
418 687-3553
- FADOQ (Fédération de l'Âge d'Or du Québec)
418 650-3552

Expressions qui traversent le temps

Le langage évolue, mais certaines expressions entendues de la bouche de nos grands-parents ont bien traversé le temps:

- V'là ti-pas...
- Tu risques de te casser la margoulette?
- On va pas attendre jusqu'à la Saint Glinglin quand même?
- Je vais aller faire les commissions.
- Ça tombera pas plus bas!
- On n'est pas sorti de l'auberge.
- Ne mets pas la charrue avant les bœufs.
- Il (Elle) a pris la poudre d'escampette.
- Il (Elle) a vu le loup!
- Ça ne me fait pas un pli!
- Tu files un mauvais coton.
- Brûler la chandelle par les deux bouts.
- À la bonne franquette.
- Cela ne fait ni une ni deux.
- Pas la peine de chercher de midi à 14 h.
- Il pleut à boire debout!
- Il (Elle) parle à travers son chapeau!



Voyage à Baie St-Paul

En octobre, un voyage en autocar a permis à nos membres de faire une escapade automnale d'une journée à Baie St-Paul.

Nous avons pu déguster un bon repas au Bistro L'Orange, visiter le Musée d'art contemporain de Baie-Saint-Paul et au retour faire une halte gourmande à la Laiterie Charlevoix pour encourager les producteurs de la région et se ravitailler en fromages, pain, charcuteries et alcools locaux.



Voyage à Baie St-Paul



Calendrier des symptômes en MPOC*



Prénom: _____

Nom: _____



Mois: _____



RQESR

RESEAU QUÉBÉCOIS D'ÉDUCATION
EN SANTÉ RESPIRATOIRE
La référence des professionnels

MES SYMPTÔMES: AUJOURD'HUI...

INSCRIRE: **0** = PAS DU TOUT **1** = COMME D'HABITUDE **2** = PLUS QUE D'HABITUDE

	Ex.														
... je suis essouffé(e)	1														
... je me sens limitée dans mes activités	1														
... j'ai des sécrétions	2														
• Couleur des sécrétions (Inscrire V = Vert J = Jaune B = Blanc C = Claires, translucides)	J														
... je tousse	2														
... je suis fatigué(e)	1														

AUTRES ÉLÉMENTS IMPORTANTS POUR MOI

COCHEZ ✓ SI AFFECTÉ(E) PAR :

Pollution extérieure															
Odeurs fortes															
Fumée de cigarette	✓														
Chaleur accablante															
Froid intense															
Émotions															
Infection respiratoire	✓														

COCHEZ ✓ SI 1 BRONCHODILATEUR À COURTE ACTION ET/OU PRISE D'ANTIBIOTIQUE ET/OU DE CORTI.

1 bronchodilatateur	✓														
Antibiotique	✓														
Prednisone	✓														

CONSULTATIONS MÉDICALES

INSCRIRE: **0** = AUCUNE CONSULTATION **P** = APPEL PERSONNE RESSOURCE **M** = VISITE MÉDICALE
U = VISITE À L'URGENCE **H** = HOSPITALISATION

Aujourd'hui, j'ai consulté:	M														
-----------------------------	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

* Inspiré des protocoles de télésoins MPOC du Service régional de soins à domicile pour malades pulmonaires chroniques (SRSAD) de Montréal, de l'outil CAT et du plan d'action Mieux Vivre avec une MPOC.

Nouveau vaccin

DU NOUVEAU!
Prevnar20™



**Vous avez
50 ans ou plus?**

**Votre risque de pneumonie
à pneumocoque augmente.**

**MÊME LES
HÉROS**
comme vous pouvez penser
à la prévention de la
**PNEUMONIE À
PNEUMOCOQUE**

* Cas fictif pouvant ne pas être représentatif de la population générale.

**DISCUTEZ DE PREVNAR 20^{MC} AVEC
VOTRE MÉDECIN OU VOTRE PHARMACIEN**

Prevnar 20 est un vaccin antipneumococcique qui contribue à protéger le vacciné contre certaines maladies comme la pneumonie, la pneumonie bactériémique, la sepsie ou la bactériémie et la méningite causées par 20 types de la bactérie *Streptococcus pneumoniae*.

Prevnar 20 n'est pas indiqué pour réduire les complications liées à la pneumonie pneumococcique, comme l'hospitalisation.

Qu'est-ce qu'une pneumonie à pneumocoque?



Une infection des poumons causée par une bactérie, *Streptococcus pneumoniae*.



Une infection qui se transmet d'une personne à une autre lors de contacts étroits ou lorsqu'une personne tousse ou parle.



Une infection qui peut mettre la vie en danger et nécessiter une hospitalisation ou l'admission dans une unité de soins intensifs.

Prevnar 20 n'est pas indiqué pour réduire les complications liées aux pneumocoques, comme l'hospitalisation et la mort.

Qui présente un risque?

Des études ont établi que les adultes de 50 ans ou plus présentent un risque accru.

Des études ont établi que les adultes de 18 ans ou plus avec l'un de ces facteurs de risque présentaient un risque accru* :

Diabète



Augmentation du risque de 3 fois par rapport aux adultes en santé

Tabagisme



Augmentation du risque de 3 à 4 fois par rapport aux adultes en santé

Maladie cardiaque chronique



Augmentation du risque de 4 à 5 fois par rapport aux adultes en santé

Maladie pulmonaire chronique



Augmentation du risque de 4 à 10 fois par rapport aux adultes en santé

* Indiquant l'asthme et la MPOC.

Des études ont mis en évidence d'autres facteurs associés à une hausse du risque de pneumonie à pneumocoque :

- Cancer
- Alcoolisme
- Vie en établissement de soins de longue durée
- Maladie hépatique chronique
- Certaines affections neurologiques

Découvrez si vous présentez un risque accru sur le site Web pour les consommateurs

Prevnar20.ca/fr

MPOC : maladie pulmonaire obstructive chronique

* Les taux de pneumocoque, provenant de bases de données sur les soins de santé aux États-Unis recueillis entre 2006 et 2010, ont été comparés chez des adultes immunodéprimés et chez des adultes exempts de ces maladies. Les profils de risque et les épisodes de pneumocoque – pneumonie toutes causes confondues, pneumonie à pneumocoque et pneumocoques invasives – ont été établis sur la base des codes de diagnostic, d'intervention et de traitement.

Conférence Marthe Laverdière



Solutions des jeux de la page 14

- 1– Pissenlit 2– Des Salades 3– Avenir 4– Dent 5– Automne 6–Cigarette
7– Lourdes 8– Dictionnaire 9– Dent 10– Lentilles 11– Calendrier

Solutions des énigmes de la page 15

1. Le souffle.
2. La plume. La plume passée sous la plante des pieds provoque le rire. Autrefois, on écrivait à la plume. Des parures d'habits ou de chapeaux sont confectionnées avec des plumes. Légère, elle s'envole avec un courant d'air.
3. Le puzzle. C'est une image divisée en morceaux qui sont mélangés et qui doivent être rassemblés.

Conférence Marthe Laverdière



Informations

Le **211** rend également disponible sur le **web** toutes les informations sur les ressources sociocommunautaires. Toutes les informations sur les sites 211 sont mises à jour annuellement en collaboration avec les organismes.

Un service citoyen essentiel

Le service 211 permet de combattre la pauvreté et l'exclusion sociale, en permettant aux gens aux prises avec des besoins sociaux non urgents d'être informés rapidement sur les ressources sociocommunautaires de proximité qui leur viendront en aide, et donc de pouvoir trouver les solutions pour se sortir d'une situation précaire.

Le 211 est un service gratuit et grandement accessible notamment pour les personnes démunies, âgées et les nouveaux arrivants.



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

Détachez ce formulaire, remplissez-le, joignez-y un chèque ou un mandat-poste de 25 \$ fait à l'ordre de l'AHRQ et faites parvenir le tout à:

ASSOCIATION DES HANDICAPÉS RESPIRATOIRES DE QUEBEC INC.

204-1001, Route de l'Église, Québec (Québec), G1V 3V7

Téléphone: 418 657-2477 Télécopieur: 418-657-4823 Courriel: ahrq@videotron.ca

Nom: _____

Prénom: _____

Adresse: _____

Ville: _____ Code Postal: _____

Téléphone: _____ Courriel: _____

Cochez parmi les choix suivants:

Personne atteinte d'une maladie respiratoire Conjoint (e)

Aidant (e) naturel (le) Professionnel (le) de la santé

Je désire devenir membre de l'AHRQ: _____