



Second Souffle

Association des handicapés respiratoires de Québec 1984 inc.

Avril 2022



Dans ce numéro

Informations générales	2	Connaissez-vous le RQESR?	13-15
Mot de la présidente	3	Énigmes	16
Assemblée générale et pique-nique ...	4	Utilisation des inhalateurs.....	17-22
Conférence de Me Marc Lacoursière	5-6	Solution des énigmes	23
Service de police Ville de Québec...	7-9	Noël 2021	24-25
Rions ensemble	10	Collaborateurs.....	26
Dernier camp d'été.....	11	Don In Memoriam.....	27
Dernière activité en 2020	12	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
Roger Nadeau.....	Vice-président
Lisette Levasseur	Secrétaire
François Garneau	Trésorier
Raymonde Vézina.....	Administratrice
Alain Dostie.....	Administrateur
Mimi Soucy	Administratrice

Mot de la présidente

Aujourd'hui le 17 avril, c'est Pâques...

Un beau soleil brille!

Depuis une semaine, on rêve de printemps, mais surprise on nous annonce de la neige pour la semaine qui vient. Il faut croire que nous sommes tellement hospitaliers qu'elle désire demeurer avec nous. J'imagine qu'il en est de même pour la Covid. Après des *up and down*, pouvons nous espérer qu'elle nous quitte?



Malgré tout, notre association prépare quelques activités pour votre et notre plaisir. Si la Covid ne nous joue pas de vilains tours, il y aura Assemblée générale annuelle suivie d'un diner, puis notre camp d'été la 4e semaine d'août (du 22 au 26 août 2022).

Je profite de l'occasion pour remercier ceux qui m'ont aidée à tenir le phare pendant cette pandémie. Le bureau était fermé, mais Linda notre secrétaire est venue prendre vos messages et répondre à mes demandes sur appel. Merci à ceux qui nous ont appelés pour prendre des nouvelles et nous encourager.

À tous, je souhaite un superbe été et au plaisir de vous revoir!

Louise Bault

Assemblée générale annuelle et pique-nique de l'AHRQ

L'AHRQ a accueilli ses membres pour l'Assemblée générale annuelle le 1er septembre 2021.

Cette activité a été jumelée à un pique-nique annuel et les organisateurs/organisatrices ont accueilli les membres au Domaine Notre-Dame, à Ste-Catherine-de-la-Jacques Cartier.

L'assemblée a débuté à 10 h et s'est terminée à 11 h 15.

La présidente a souhaité la bienvenue à tous ceux qui ont renouvelé leur adhésion ainsi qu'aux nouveaux membres étant donné la situation actuelle.

Elle remercie également M. François Garneau qui a remplacé l'ameublement de la salle de conférence et du secrétariat de l'association en faisant lui-même l'achat et l'installation.

Lors des élections, quatre membres ont été réélus soit Mme Lisette Levasseur, M. Roger Nadeau, M. François Garneau et Mme Raymonde Vézina. Les mises en candidature de mesdames Johanne Roy et Mimi Soucy ont été approuvées.

Nous avons pu profiter d'un bon repas à l'extérieur au grand bonheur de tous!



Conférence de Me Marc Lacoursière



Le 10 novembre 2021

Nous avons eu l'honneur de recevoir Me Marc Lacoursière de la Faculté de droit de l'Université Laval pour une conférence à l'Hôtel Québec Inn.

Il nous a entretenus sur des sujets très actuels tels que la protection, la prévention et le remède sur Internet.

Il débute en soulignant le nom de l'inventeur du web, M. Tim Berners-Lee, un informaticien britannique, au tournant des années 1990.

A ce jour, les méfaits les plus courants concernent la protection des mots de passe. Un mot de passe doit demeurer secret et n'avoir aucun rapport avec votre date de naissance. Plusieurs autres renseignements peuvent servir au vol d'identité tels que les numéros de téléphone et de cellulaire ainsi que l'adresse postale.

Les *hackers* ou pirates qui volent les données et les numéros de carte de crédit s'ouvrent un compte bancaire et font des emprunts de type personnel ou d'hypothèque sous une fausse identité.

Il ne faut jamais faire confiance à quelqu'un au téléphone qui appelle au nom d'une banque, de la Gendarmerie Royale du Canada ou de Revenu Canada. En aucun cas, il ne faut cliquer sur un lien douteux. Les banques ne dédommagent pas les clients qui prennent de mauvaises décisions.

Lorsqu'il y a hameçonnage, la banque avertit le client. C'est arrivé souvent avec la PCU durant la pandémie. De plus en plus de gens utilisent la monnaie virtuelle ou *cryptomonnaie* qui peut être échangée ou conservée par l'intermédiaire de plateforme sans recourir à un système traditionnel. Lorsque la *cryptomonnaie* est achetée, échangée ou vendue, la banque n'est pas responsable. Cependant, pour une erreur faite par la banque, on peut contacter l'ombudsman. Il n'y a pas de frais pour avoir de l'aide d'un avocat.

Étant donné que les Québécois n'ont pas d'autre choix que de consentir à donner des renseignements pour obtenir des contrats bancaires lors de l'évaluation de

Conférence de Me Marc Lacoursière

crédit, l'analyse de solvabilité et l'évaluation des risques, l'information peut avoir des fuites et créer d'autres problèmes surtout que beaucoup d'autres personnes ont accès à ces informations.

Comme exemple, notons l'exploitation financière du fraudeur Earl Jones qui puisait dans le compte de fidéicommiss des clients de la Banque Royale qui n'a pas toujours demandé à ses clients de consentement et qui n'a pas à le faire dans des cas particuliers.

Comme autre exemple, notons le vol de données chez Desjardins qui a fait 4,2 millions de victimes. Les données volées contiennent les noms et prénoms, dates de naissance, numéros d'assurance sociale, adresses, numéros de téléphone, adresses de courriel, habitudes transactionnelles et des détails sur les produits financiers détenus par les clients. Lors de cette fraude, certains politiciens ont été fraudés, ce qui n'est pas mauvais en soi puisque le gouvernement a procédé au projet de loi 64.

Le projet de loi 64 officiellement connu en matière de protection des renseignements personnels propose des exigences plus strictes en matière de protection, de transparence et de consentement, mais constitue un immense défi technique étant donné la nécessité d'un gros serveur.

En résumé, la *vigilance* est de mise pour les courriels, les textos, les numéros de téléphone et même pour le courrier postal. Il faut également porter une attention particulière lorsqu'on utilise son portefeuille ou son sac à main et mettre à l'abri son NIP. Ne pas oublier que la poubelle est une mine d'or pour les voleurs et qu'il ne faut pas faire confiance à quelqu'un qui demande des informations personnelles ou bancaires par téléphone.

Si vous êtes victime de fraude, contactez la police, votre institution financière, l'Agence Equifax & TransUnion, ainsi que le Centre antifraude du Canada.

Étaient aussi présentes à la conférence deux policières du Service de police de la Ville de Québec qui nous ont informé des ressources possibles lorsqu'une personne obtient et utilise, à votre insu et sans votre consentement, vos renseignements personnels à des fins criminelles.

Service de police de la Ville de Québec

Où s'adresser:

1. Communiquer avec votre institution financière et les ministères émetteurs des documents d'identité (passeport, carte d'assurance-maladie, permis de conduire, etc.) afin d'annuler vos cartes, vos comptes bancaires et vos documents d'identité.
2. Dénoncez l'incident en déposant une plainte à votre poste de police ainsi qu'au Centre antifraude du Canada (1 888 495-8501).

Inscrivez un avis de fraude en communiquant avec les deux agences nationales d'évaluation du crédit EquiFax (1 800 465-7166) et Trans Union Canada (1 877 525-3823).

Voici les numéros de téléphone importants à retenir à la Ville de Québec:

211: Ressources communautaires

311: Ville de Québec

811: Info santé et info social

911: Urgences

Les policières nous ont démontré lors de la conférence leurs équipements de 23 lb :

- Ceinturon
- Arme à feu (9 mm chargé & 2 chargeurs de 16 balles)
- Menottes
- Clé menottes
- Poivre de Cayenne
- Gants fouille (Kevlar)
- Matraque (bâton télescopique)
- Lampe de poche
- Calepin
- Cellulaire
- Radio portatif
- Pince gerber
- Taser (arme impulsion électrique)

Fiche descriptive outil profil lors de la disparition d'un aîné



Service de police

FICHE DESCRIPTIVE OUTIL PROFIL

RAISON : _____ NOM DU RESPONSABLE : _____

ADRESSE : _____ N° DE TÉLÉPHONE : _____

1. DESCRIPTION PHYSIQUE									
Nom					Prénom				
Adresse									
Date de naissance (a.m.j.)									
Grandeur	<input type="checkbox"/> po. <input type="checkbox"/> cm.	Poids	<input type="checkbox"/> lbs <input type="checkbox"/> kg.	Cheveux			Yeux		
Race	<input type="checkbox"/> Blanche		<input type="checkbox"/> Autre :						
Langue	<input type="checkbox"/> Français		<input type="checkbox"/> Anglais		<input type="checkbox"/> Autre :				
Caractéristiques physiques particulières (barbe, lunettes, tatouage, handicap, etc.)								PHOTO	

2. PROFIL DU RÉSIDENT			
État de santé / maladies connues :			
Spécialiste traitant / endroit pour soins :			
Personnes à contacter	1.	Lien :	Téléphone :
	2.	Lien :	Téléphone :
Endroits fréquentés	1.	4.	
	2.	5.	
	3.	6.	
Anciennes adresses	1.	3.	
	2.	4.	
	Fonction		Adresse
Anciens emplois	1.	Adresse	
	2.	Adresse	

2.1 ANTÉCÉDENTS DE DISPARITION		
Date (a.m.j.)	Retrouvé à quel endroit	Circonstances
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

3200-541 (2014-02)



Centre de santé et de services sociaux
de la Ville de Québec



la Société Alzheimer
DE QUÉBEC

Centre de santé et de services sociaux
de Québec-Bois

Vous trouvez au verso
les conseils de prévention
à l'intention des intervenants

Conseils pour prévenir la disparition d'un aîné vivant à domicile ou en résidence privée



Lors de la disparition d'une personne, une intervention rapide de la police augmente de les chances de retrouver la personne saine et sauve.

Le Service de police de la Ville de Québec (SPVQ) vous suggère quelques conseils de prévention et vous propose une procédure pour faciliter les interventions en matière de disparition.

Conseils :

Le formulaire :

- Remplir l'Outil Profil -- Recherche et disparition pour identifier la personne (avec photo récente);
- Conserver ce formulaire dans un endroit facilement accessible en tout temps (jour, soir et nuit) afin d'être en mesure de le remettre aux patrouilleurs du SPVQ lorsque survient une disparition.

Actions pour prévenir les disparitions :

- Déplacer ou cacher les objets qui donnent envie de sortir, tels les clés ou les manteaux.
- Installer une cloche ou une alarme qui servira d'avertisseur lors de l'ouverture d'une porte.
- Équiper les portes ou les escaliers de barrières de sécurité.
- Installer des verrous aux portes donnant sur l'extérieur, à un endroit où la personne ne peut pas les atteindre ou les voir.
- Clôturer l'environnement extérieur (jardin).
- Placer des moniteurs auditifs dans la partie de la maison où se trouve la personne pour suivre ses allées et venues.

Procédure lorsque vous constatez qu'une personne est disparue :

- S'assurer que la personne a bel et bien quitté la résidence.
- Signaler immédiatement la disparition au 911.
- Continuer les recherches à l'intérieur et à l'extérieur, dans l'environnement immédiat pour optimiser les chances de trouver la personne, après l'appel au 911.
- Demeurer disponible pour répondre aux questions des policiers même si votre quart de travail est terminé si vous êtes la personne qui a constaté la disparition.

RESSOURCES

Société Alzheimer de Québec

1040, avenue Belvédère, bureau 312
Québec, Qué. G1S 3G3
Téléphone : 418 527-4294
Sans frais : 1 866 350-4294
www.societealzheimerdequebec.com

CSSS de la Vieille-Capitale

1, avenue du Sacré-Coeur
Québec, Qué. G1N 2W1
Téléphone : 418 529-4777
www.csssvc.qc.ca

CSSS Québec-Nord

2915, avenue du Bourg-Royal, 4e étage
Québec, Qué. G1C 3S2
Téléphone : 418 661-5666
www.csssqn.qc.ca

Rions ensemble

Randonneurs sans voix

Un couple de randonneurs à la campagne. La femme:

- Chéri... ce paysage me laisse sans voix ... !

Le mari :

Parfait, nous campons ici !

Papa, tu as vu ?

Un enfant marche avec son père dans la rue et lui dit :

Oh ! Papa, tu as vu le gros camion, là ?

- Oui, j'ai vu.

- Papa, tu as vu la belle voiture ?

- Oui, oui j'ai vu.

- Papa, t'as vu...

- Oui, j'ai vu !!!

- Bah, pourquoi est-ce que tu as marché dedans alors ?

La prière des + de 60 ans

Notre kiné, qui êtes osseux

Que nos articulations soient certifiées

Que notre squelette tienne

Que nos os emboîtés soient fermes sur la terre comme ossuaire

Donnez-nous aujourd'hui nos massages quotidiens

Pardonnez-nous nos gémissements

Comme nous pardonnons à ceux qui nous ont massés

Ne nous laissez pas succomber à la décalcification,

Mais libérez-nous du mal de dos.

Voltaren!

Dernier camp d'été



Théâtre



Danse



Musique



Dernière activité en 2020



*Arrivée de Bonhomme
Dîner de la St-Valentin
Février 2020*



Connaissez-vous le RQESR?



Texte de madame
Sara-Edith Penney,
directrice générale
du RQESR

Le Réseau québécois d'éducation en santé respiratoire : Un réseau de professionnels de la santé au service des patients.

De plus en plus, les savoirs des "patients" vivant avec une maladie chronique (incluant bien entendu les maladies pulmonaires chroniques) sont connus et reconnus. Le Centre d'excellence sur le partenariat avec les patients et le public de l'Université de Montréal les présente actuellement sous les catégories suivantes : cliniques, de navigation, expérientiels et d'auto-monitoring. Cela démontre bien à quel point ces personnes sont importantes dans la prise en charge de leur maladie et qu'elles devraient faire partie de l'équipe de soin. Cette réalité est théoriquement intéressante mais ce n'est pas si évident de la transposer dans la pratique, à moins d'avoir accès à un éducateur ou une éducatrice pour les accompagner dans la gestion optimale de leur maladie.

Au Québec, en santé respiratoire, il existe un réseau qui adhère à ces principes et qui regroupent des centaines de professionnels de la santé qui eux aussi croient à l'importance du travail d'équipe qui inclut les patients, il s'agit du Réseau québécois d'éducation en santé respiratoire, le [RQESR](#).

C'est en 1994 qu'une équipe de visionnaires ayant à coeur le bien-être des personnes qui vivaient avec l'asthme, a créé le Réseau québécois d'enseignement sur l'asthme (RQEA). Ce réseau novateur avait pour objectif de mettre sur pied dans toutes les régions du Québec, des centres d'enseignement sur l'asthme avec des professionnels de la santé spécialisés. Déjà à cette époque, ces visionnaires avaient remarqué l'importance pour les asthmatiques d'avoir accès à un service personnalisé d'accompagnement pour apprendre à vivre avec leur maladie.

Le RQEA a été très actif durant les années 90' et au début des années 2000, il a fusionné avec un réseau émergeant en maladie pulmonaire obstructive chronique (MPOC) pour créer le Réseau québécois de l'asthme et de la MPOC, le RQAM.

Connaissez-vous le RQESR?

Et finalement, c'est en 2015 que le RQAM a changé de nom pour refléter plus adéquatement sa mission en lien avec l'éducation. C'est à ce moment que le *Réseau québécois d'éducation en santé respiratoire (RQESR)* a vu le jour.



Enseignement ou éducation

L'évolution du nom du réseau n'est pas anodine. En fait, le passage d'un réseau d'enseignement à un réseau d'éducation confirme l'adhésion des professionnels de la santé à l'éducation qui se définit comme suit : assister un être humain dans l'acquisition de savoirs et le développement d'habiletés en vue d'une maturation optimale, autonome et harmonieuse de l'ensemble de sa personnalité (*Legendre R. Dictionnaire actuel de l'éducation (3e éd.). Montréal: Guérin, 2005*). En comparaison avec l'enseignement qui est défini par: communiquer un ensemble organisé d'objectifs, de savoirs, d'habiletés et/ou de moyens afin de favoriser l'apprentissage (*Legendre R. Dictionnaire actuel de l'éducation (3e éd.). Montréal: Guérin, 2005*).

La nuance entre l'enseignement et l'éducation peut sembler mince si on s'attarde uniquement aux mots, cependant, les résultats obtenus après des sessions d'enseignement et des sessions d'éducation sont très différents. En effet, un enseignement a des résultats limités et très variables selon les personnes tandis qu'une personne engagée dans une démarche éducative peut bénéficier d'une grande amélioration de sa qualité de vie.

Des études mondiales ont prouvé que les interventions d'éducation à visée d'auto-gestion :

- ◆ Diminuent la sévérité, améliorent la fonction pulmonaire et la qualité de vie des patients atteints d'asthme (*Peytremann-Bridevaux et al. (2015) méta-analyse des résultats de 20 études incluant 81 746 patients*)
- ◆ Diminuent la probabilité d'hospitalisations et améliorent la qualité de vie et la dyspnée des patients atteints de la MPOC (*Zwerink et al. (2014) méta-analyse des résultats de 23 études incluant 3189 participants*). de choix pour l'éducation, tout juste après la confirmation du diagnostic.

Connaissez-vous le RQESR?

Ces résultats sont majeurs et c'est pourquoi, les guides de pratique des cliniciens gardent une place de choix pour l'éducation, tout juste après la confirmation du diagnostic. Une autre particularité intéressante de l'éducation en santé respiratoire est que qu'elle est toujours pertinente, à tous les stades de la maladie, peu importe la médication prise, peu importe le temps passé après le diagnostic.

C'est donc un changement de nom très significatif pour le RQESR.

Rôle du RQESR

Mais que fait le RQESR pour l'éducation en santé respiratoire? En fait, le RQESR est l'organisme provincial responsable de la formation des professionnels de la santé qui souhaitent obtenir leur diplôme d'éducateur en asthme ou en MPOC attesté par le RQESR. Il s'agit d'une qualification supplémentaire pour les professionnels de la santé qui prouve leur connaissance de l'importance de l'éducation à visée d'autogestion et le développement des habiletés éducatives associées.

Le RQESR offre aussi une variété de formations complémentaires qui répondent aux besoins spécifiques des professionnels spécialisés en éducation (les éducateurs) et s'assurent de collaborer avec le maximum d'instances publiques pour démontrer les bienfaits de l'éducation à visée d'autogestion pour les personnes qui vivent avec une maladie respiratoire chronique.

Plus de 650 professionnels de la santé de toutes les régions du Québec sont membres du RQESR et près de 100 éducateurs sont formés à chaque année. Les patients sont aussi les bienvenus comme membres du RQESR dans la catégorie "membre patient" car le RQESR reconnaît l'importance de leur apport dans l'équipe et que l'expertise de l'équipe vaut mieux qu'une équipe d'experts!

Site web : www.rqesr.ca

L'inscription au RQESR peut se faire via le site web. Toutes les informations sont disponibles sur le site web du RQESR. Vous pouvez aussi nous suivre sur Facebook : <https://www.facebook.com/RQESR>

Le RQESR organise des webinaires ouverts à tous pour présenter les bienfaits d'avoir accès à une éducatrice ou à un éducateur, vous êtes les bienvenus!

Énigmes

Le barman et le fusil

Un homme entre dans un bar et il demande au barman un verre d'eau. Celui-ci sort son fusil et le pointe en direction du nouvel arrivant, puis le range. L'homme remercie le barman, avant même que celui-ci lui ait donné son verre d'eau.

Pourquoi ?

La tête coupée

Un bateau pirate se fait aborder. Le capitaine s'est fait décapiter et 2 de ses matelots eurent la tête coupée. Pourtant, il n'y a eu qu'un seul mort...

Pourquoi?

Le dilemme de Jean

Jean rentre dans son chalet, et il a très froid. Dans le salon, se trouvent une cheminée, de vieux journaux, du bois et une lampe à pétrole.

Que va-t-il très certainement allumer en premier ?

Échecs et matchs nuls

Monsieur Martin et Monsieur Dubois jouent aux échecs tous les vendredis soirs. Vendredi dernier, ils ont joués 7 parties et chacun en remporta autant que l'autre. Ce soir-là, il n'y a eu aucun match nul...

Comment est-ce possible ?

Solutions des énigmes page 23

Utilisation des inhalateurs

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).

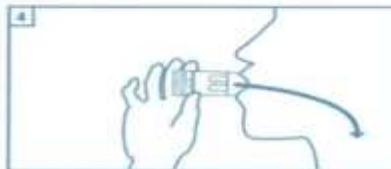
Technique

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.

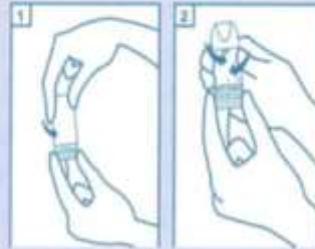


5. Éloignez le dispositif de la bouche et retenez votre respiration de 5 à 10 secondes afin que le médicament ait le temps de se déposer sur les parois des bronches.
6. Expirez lentement par le nez.
7. Si plus d'une inhalation est prescrite, répétez les étapes 2 à 6. Il n'est pas nécessaire d'attendre 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.

Utilisation des inhalateurs

Technique

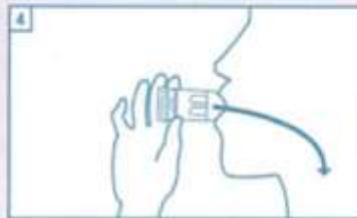
1. Enlevez le couvercle en le dévissant.



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.



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 à 6. 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.

Utilisation des inhalateurs

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.

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).



Utilisation des inhalateurs

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 dé clic.



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



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

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



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 dé clic. 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.

Utilisation des inhalateurs

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.



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.

Utilisation des inhalateurs

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.

- 1) Ouvrez l'embout buccal et soulevez le bouton vert.
- 2) Rincez le dispositif à l'eau tiède.
- 3) 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.

Solutions des énigmes

Le barman et le fusil

Il avait le hoquet, et il est reconnaissant envers le barman de lui avoir enlevé en lui faisant peur.

La tête coupée

Seul le capitaine est mort, et les 2 matelots ont eu la tête coupée, celle du capitaine, entre leurs mains.

Le dilemme de Jean

Il allumera en premier son briquet (ou des allumettes), sinon, il aura du mal à allumer n'importe lequel des autres éléments.

Echecs et matches nuls

Ils n'ont pas joués toutes les parties ensemble.

Noël 2021

Hôtel-Musée des Premières Nations le 17 décembre 2021



Noël 2021



Kwe!



Collaborateurs



Grâce à madame Caroline Gagnon, représentante spécialiste exécutive d'AstraZeneca, nous avons reçu une commandite qui nous a permis de vous offrir ce journal.

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



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 QUÉBEC 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: _____