

# JOURNAL DE SUIVI: VOS SYMPTÔMES BPCO

Suivre les symptômes de votre Bronchopneumopathie Chronique Obstructive (BPCO) peut vous aider à détecter un changement de votre état de santé.

Vous pouvez partager ce journal de suivi à votre médecin lors de votre prochaine consultation.

Si vous avez des questions concernant vos symptômes ou votre maladie, parlez-en à votre professionnel de santé (médecin ou pharmacien).



## SURVEILLENZ VOS SYMPTÔMES

Chaque jour pendant les 4 prochaines semaines et mois par mois, notez vos symptômes dans les tableaux de suivi ci-dessous.

Le tableau qui suit est un exemple, les symptômes listés ne sont pas exhaustifs. Le nombre de croix correspond à la fréquence des symptômes.

Complétez le tableau mois par mois avec les symptômes qui reflètent votre état actuel.

EXEMPLE:

Calendrier Mensuel : mois de <i>novembre</i> (X = nombre de récurrences)					
Symptômes	Semaine 01	Semaine 02	Semaine 03	Semaine 04	Commentaire
Toux persistante					
Respiration sifflante	XX			XXX	
Essoufflement		XXX		X	
Crachats			X		

Mois 1 : mois de _____					
Symptômes	Semaine 01	Semaine 02	Semaine 03	Semaine 04	Commentaire

Mois 2 : mois de _____					
Symptômes	Semaine 01	Semaine 02	Semaine 03	Semaine 04	Commentaire

La suite des tableaux se trouvent en pages 3 et 4.

# COMMENT MES SYMPTÔMES PEUVENT-ILS M'AIDER À IDENTIFIER UNE CRISE ?

Votre médecin peut vous donner des instructions sur la manière de gérer une crise de BPCO chez vous, mais celle-ci peut être grave et nécessiter une prise en charge médicale.

Parlez-en à votre professionnel de santé : médecin ou pharmacien.



## LE SAVIEZ-VOUS ?

Les crises fréquentes de BPCO peuvent entraîner une détérioration de la fonction respiratoire, des hospitalisations et la progression de la maladie, augmentant le risque de complications graves.<sup>2</sup>

## LES SIGNES D'UNE CRISE<sup>1</sup> :



Toux persistante



Augmentation des crachats



De plus en plus essoufflé



Respiration plus sifflante que d'habitude

Cette liste n'est peut-être pas exhaustive. Lors d'une crise, les symptômes peuvent augmenter sur une période de 14 jours. Parlez-en à votre médecin.

### Cercle vicieux des crises



**Les crises de BPCO peuvent augmenter le risque de provoquer une autre crise.**

Des crises fréquentes, modérées à sévères malgré un traitement, peuvent suggérer que votre maladie n'est pas suffisamment contrôlée.<sup>1</sup>

Une BPCO non suffisamment contrôlée peut aggraver votre état de santé.

Il est donc important d'adapter le plan de traitement.

**Parlez-en avec votre médecin.**

## NOTES

Notez ici l'impact de vos symptômes sur votre vie (tâches quotidiennes, vie sociale, vie professionnelle etc...). Vous pouvez également utiliser cet espace pour noter d'autres informations ou des questions.

---

---

---

---

---

---

Pour plus d'informations sur la BPCO, consultez le site :

[www.vivreaveclabpco.fr](http://www.vivreaveclabpco.fr)

**VIVRE AVEC LA BPCO**



**Testez le contrôle de votre BPCO**

Ce test simple et rapide permet d'évaluer si votre BPCO est contrôlée:

[www.vivreaveclabpco.fr/auto-test](http://www.vivreaveclabpco.fr/auto-test)

1. Global Initiative for Chronic Obstructive Lung Disease (GOLD). 2025 GOLD Report - Global Initiative for Chronic Obstructive Lung Disease – GOLD.  
2. Ritchie AI, Wedzicha JA. Definition, Causes, Pathogenesis, and Consequences of Chronic Obstructive Pulmonary Disease Exacerbations. Clin Chest Med. 2020 Sep;41(3):421-438. doi: 10.1016/j.ccm.2020.06.007. PMID: 32800196; PMCID: PMC7423341.

Mois 3 : mois de \_\_\_\_\_

Symptômes	Semaine 01	Semaine 02	Semaine 03	Semaine 04	Commentaire

Mois 4 : mois de \_\_\_\_\_

Symptômes	Semaine 01	Semaine 02	Semaine 03	Semaine 04	Commentaire

Mois 5 : mois de \_\_\_\_\_

Symptômes	Semaine 01	Semaine 02	Semaine 03	Semaine 04	Commentaire

Mois 6 : mois de \_\_\_\_\_

Symptômes	Semaine 01	Semaine 02	Semaine 03	Semaine 04	Commentaire

Mois 7 : mois de \_\_\_\_\_

Symptômes	Semaine 01	Semaine 02	Semaine 03	Semaine 04	Commentaire

Mois 8 : mois de \_\_\_\_\_

Symptômes	Semaine 01	Semaine 02	Semaine 03	Semaine 04	Commentaire

Mois 9 : mois de \_\_\_\_\_

Symptômes	Semaine 01	Semaine 02	Semaine 03	Semaine 04	Commentaire

Mois 10 : mois de \_\_\_\_\_

Symptômes	Semaine 01	Semaine 02	Semaine 03	Semaine 04	Commentaire

Mois 11 : mois de \_\_\_\_\_

Symptômes	Semaine 01	Semaine 02	Semaine 03	Semaine 04	Commentaire

Mois 12 : mois de \_\_\_\_\_

Symptômes	Semaine 01	Semaine 02	Semaine 03	Semaine 04	Commentaire