



LA GÊNE RESPIRATOIRE

FICHE D'INFORMATION

La gêne respiratoire (ou dyspnée) se traduit par une sensation de difficulté à respirer, parfois décrite comme un manque d'air, un sentiment d'oppression. Une sensation qui ne peut être ressentie ou décrite que par la personne elle-même.

QUAND PRÉVENIR L'ÉQUIPE SOIGNANTE DE VOTRE DOMICILE ET/OU DE L'ICANS ?

Si la dyspnée provoque :

- Un empêchement de faire ce que vous avez envie.
- Une anxiété, de la peur, une agitation.
- Une coloration bleutée de vos ongles, de vos doigts, de votre nez.
- Des sueurs.

Vous pouvez agir avec vos proches et les équipes. Nous rechercherons toujours la cause de votre inconfort et proposerons les traitements médicaux adaptés.

QUE FAIRE ?

- Noter les moments où vous êtes le plus gêné(e) et les facteurs influençant votre respiration.
- Ouvrir les fenêtres, utiliser un ventilateur ; une atmosphère fraîche peut vous aider à mieux respirer. Mettre un linge humide sur votre front, utiliser un brumisateur ou mettre un bol de glace devant le ventilateur en cas de grosse chaleur.
- Demander à votre entourage de vous aider à garder votre calme.
- Rester en position assise le plus possible.
- Inspirer lentement et profondément. Demander à l'équipe de vous apprendre des méthodes de respiration profonde. Des techniques comme le yoga, la sophrologie, une musique relaxante, les massages peuvent vous aider aussi.
- Utiliser l'oxygène et les médicaments comme prescrits, le cas échéant.
- Signaler à l'équipe si malgré les traitements vous n'êtes pas soulagé.
- Arrêter de fumer

ATTENTION

En cas d'oxygène à la maison

- **Ne pas fumer et ne pas allumer de bougies pour éviter un incendie.**
- **Ne pas se maquiller, n'utiliser aucune crème sur le visage, aucun baume ou stick à lèvres pour éviter une brûlure.**

Les médecins et l'équipe soignante du service Soins de support & accompagnement sont à votre disposition pour répondre à toutes vos questions.

Contact : T 03 68 76 68 70