

Conseils

Si vous êtes fumeur/fumeuse et que vous avez décidé d'arrêter, parlez-en avec une personne de confiance ou recherchez une aide professionnelle. Demandez à votre équipe soignante où trouver des offres d'aide.

Vidéos d'exercices respiratoires

Il existe des exercices et techniques qui aident à gérer la détresse respiratoire. Quatre courtes vidéos vous montrent des techniques respiratoires et vous aident à les appliquer.

Vous trouverez ces vidéos sur le lien suivant :

- [«https://www.youtube.com/playlist?list=PLJhJd78zc1c3XOTV6vgtmShlqaJF_CpT3»](https://www.youtube.com/playlist?list=PLJhJd78zc1c3XOTV6vgtmShlqaJF_CpT3)



Avec le soutien de :



Détresse respiratoire




Bon à savoir

La détresse respiratoire est le sentiment d'être à bout de souffle, souvent aussi une sensation d'étouffement ou d'oppression. Elle peut se manifester à l'effort ou au repos, que l'on soit assis, debout ou allongé. En général, la détresse respiratoire porte atteinte aux activités physiques, à l'alimentation et au sommeil.

Elle peut être source d'angoisses et de nervosité et accroître la sensibilité à la douleur. Inversement, les douleurs et l'angoisse peuvent aussi renforcer la détresse respiratoire.

En fonction de l'intensité des symptômes, vous pouvez prendre vous-même des mesures pour réduire la détresse respiratoire ou tout au moins, l'empêcher de s'aggraver.

Détresse respiratoire

Vous vous sentez...	Ou vous constatez...	Ce que vous pouvez faire...
	<ul style="list-style-type: none">• Léger essoufflement	<ul style="list-style-type: none">• Essayez de rester actif physiquement (promenades, sport en fonction de vos possibilités) et de bouger régulièrement.• Essayez de déterminer dans quelles situations la détresse respiratoire se fait sentir et prenez des mesures préventives (voir ci-dessous).
	<ul style="list-style-type: none">• Vous ressentez la détresse respiratoire la nuit et/ou dans la journée• Vous êtes vite hors d'haleine à l'effort, par exemple lorsque vous montez les escaliers ou même lorsque vous marchez normalement sur terrain plat• Vous êtes hors d'haleine au moindre effort, par exemple quand vous vous levez, vous habillez, vous brossez les dents ou prenez une douche	<ul style="list-style-type: none">• Faites-vous prescrire de la physiothérapie respiratoire.<ul style="list-style-type: none">◦ Adoptez les postures dans lesquelles vous respirez le mieux.◦ Faites des exercices respiratoires qui améliorent la capacité respiratoire.◦ Apprenez la technique qui permet de gravir les escaliers sans être hors d'haleine.• Utilisez un ventilateur et aérez régulièrement. Lorsque vous ressentez la détresse respiratoire, orientez le ventilateur directement vers votre visage.• Des exercices de relaxation aident à soulager la détresse respiratoire.• Demandez à votre médecin s'il pourrait être utile dans votre cas de faire des inhalations et/ou de prendre des médicaments vendus sur ordonnance contre la détresse respiratoire.• Si vous avez déjà des médicaments de réserve qui vous ont été prescrits contre la détresse respiratoire, n'hésitez pas à les prendre.• La détresse respiratoire peut être difficile à supporter, aussi bien pour vous que pour vos proches. Parlez-en avec l'équipe soignante.
	<ul style="list-style-type: none">• Détresse respiratoire qui se manifeste au repos, alors que ce n'était pas le cas jusque-là• Forte détresse respiratoire qui se manifeste soudainement• Aggravation rapide des symptômes indiqués dans la partie jaune• Apparition de toux, expectorations ou fièvre• Vous avez des douleurs dans la poitrine ou vous crachez du sang	<ul style="list-style-type: none">• Contactez l'équipe soignante.