

# ASTUCES POUR MIEUX VIVRE SON INSUFFISANCE RESPIRATOIRE

## INSUFFISANCE RESPIRATOIRE : BPCO, EMPHYSEME, FIBROSE PULMONAIRE, CANCER...



Il est important de se rappeler de bien respirer lors de toutes actions que l'on entreprend, **NE PAS ÊTRE EN APNEE**. (C'est-à-dire laisser sa respiration libre, ne pas bloquer sa respiration pendant l'effort).

On inspire tous involontairement, c'est un automatisme, un réflexe de vie, mais souffler est autre chose et c'est souvent cet oubli de « réfléchir à souffler » qui provoque les essoufflements ou les crises aiguës, lorsque le CO<sub>2</sub> emplit nos poumons et que l'oxygène n'a plus sa place.



Aborder chaque situation le plus calmement possible, ne pas anticiper un essoufflement que l'on n'a pas encore, évité de se mettre dans une situation de stress, car ensuite il nous faudra longtemps avant que ce stress ne disparaisse. (Exemple : si pour se rendre à un endroit, (100m de marche), je le fais dans la précipitation je vais être essoufflé, plus je veux parvenir vite à l'arrivée et plus je m'essouffle, alors qu'il faudrait au contraire que je me calme, que je m'arrête et reprenne ma marche tranquillement en prenant bien le temps de souffler (souffler n'est pas chez moi, encore un automatisme). L'expérience démontre que lors du même parcours je serai essoufflé avant d'avoir commencé, car mon esprit a déjà enregistré la même situation. Il est important que mon esprit accepte qu'il y ait une autre possibilité, que la situation peut être différente, que cela se passe bien. Mon expérience me démontre aussi que la relaxation et la sophrologie font parties de la solution de soins.

Il est important de savoir que l'élévation des bras provoque l'essoufflement et qu'il faut dans la mesure du possible garder le buste droit. (Toilette, ménage, bricolage, jardinage...)

**Position du « chevalier servant » :**

Je dois me baisser pour brancher une prise, passer l'aspirateur sous un meuble, faire le lit ou jardiner... J'avance un pied de 80 cm, plus mon pied est avancé plus mon geste est facile. Je pose le genou arrière sur le sol face plantaire des orteils au sol (et non dos du pied), l'autre genou est fléchi à angle droit, pied à plat.

Pour me relever j'appuis les deux mains sur le genou avant, je me penche en avant, je pousse sur le pied arrière, je déplie mon genou avant en me penchant vers l'avant et en appuyant sur le genou. Je pense à bien souffler pendant la remontée.

**Me lever :**

**Attention**, le premier geste de la journée est souvent très essoufflant. Je m'approche du bord du lit, je mets la main la plus proche du bord du lit sur l'épaule opposée. Je fléchis les genoux, je bascule sur le côté, mes pieds hors du lit, je pousse avec ma main libre pour me relever. Je pense à bien souffler en me relevant.

**Faire son lit :**

J'adapte ma position selon la hauteur du lit :

Si mon lit est haut, je fléchis les genoux je pose mes coudes sur mes genoux.

Si mon lit est bas, je mets un genou à terre « position chevalier servant », je me relève en m'appuyant sur un genou et sur le lit en soufflant.

Les astuces, préférer les couettes, elles évitent d'avoir à border le lit, je peux rehausser mon lit, ne pas placer mon lit le long d'un mur.

**Prendre une douche :**

L'appréhension de la douche, l'appréhension de la station debout, l'appréhension de la buée, attention de ne pas être en apnée, avoir à portée de main sa « Ventoline », tout un ensemble qui fait que prendre une douche devient un calvaire, tout un ensemble qui fait que le stress nous dit que cela va mal se passer. (Relaxation, sophrologie)

Il est vrai que c'est compliqué de prendre une douche sans avoir un peu d'appréhension, car il y a de fortes chances pour que nous soyons essoufflés, mais comme n'importe quelle action que nous faisons. Ce n'est pas la peine d'en rajouter involontairement par la pensée.

Au contraire essayons d'avoir une respiration libre.

Les aides techniques : Tabouret ou strapontin fixé au mur.

**Toilette au lavabo :**

Je fais abaisser mon miroir au ras du lavabo et je fais ma toilette assis sur une chaise ou tabouret.

**Mettre ses chaussettes et chaussures :**

Chaussettes : Je les retourne à moitié avant de les enfiler, ce qui évite de perdre du temps dans une position qui essouffle. Retourner la chaussette, poser le pied (gauche) sur la cuisse opposée (droite), l'enfiler sur la plante du pied puis remonter la chaussette, le tout en essayant de garder le torse le plus droit possible.

Faire de même pour les chaussures, mettre ses chaussures avec le pied gauche sur la cuisse opposée (droite) en conservant le buste le plus droite possible.

Préférer les fermetures « éclair » ou « scratch », aux lacets.

Les aides techniques : Enfile-bas, chausse-pied à manche long.

**Passer l'aspirateur :**

Je passe l'aspirateur sans appuyer, je souffle en poussant, j'inspire en tirant.

Je dois avoir le buste droit et non pencher en avant. La distance entre l'embout et la poignée doit être la plus longue possible. Sous un meuble, je ne me penche pas je me mets à genoux.

Pour le déplacer je le fais rouler.

**Monter un escalier ou une montée :**

Les mêmes résolutions sont nécessaires pour notre posture. Essayer de garder le buste bien droit Prendre le temps de monter, de bien respirer, de bien « souffler », ne pas se précipiter. Arrêtez souvent (2 ou 3 marches) pour respirer amplement.

J'utilise la rampe pour un meilleur équilibre. Dans un escalier en colimaçon, je monte du côté du mur, manches plus larges.

De même pour une montée, prendre le temps gravir la pente, de bien respirer, de bien « souffler », ne pas se précipiter.

### **Etre dans un lieu inconnu :**

Quand l'on se trouve dans un lieu que l'on ne connaît pas, repérer l'espace, l'endroit, la porte de sortie pour éviter tout stress lors de la sortie qui doit se faire sans hâte. Ne pas essayer d'atteindre la porte rapidement en se disant : je retrouverai mon souffle une fois arrivée. Ne jamais se précipiter au risque d'augmenter l'essoufflement voir la crise aigue. (Sophrologie) Récupérer son souffle tout au long de la marche.



**Marcher** : à chacun(e) son rythme. Ne pas se laisser influencer par l'allure des autres et expliquer pourquoi.

Important de marcher tous les jours.

**Préférer** l'ombre au plein soleil et tant pis pour le bronzage.

**Écouter** ou lire les alertes à la pollution de l'air, par exemple sur : <http://www.airpl.org/>

**ATTENTION, POUR TOUTES CES ACTIONS, IL EST IMPORTANT DE PENSER A BIEN RESPIRER, NE PAS ÊTRE EN APNEE, LAISSE SA RESPIRATION LIBRE. L'ELEVATION DES BRAS PROVOQUE L'ESOUFFLEMENT.**

**Pour les personnes voulant comprendre la difficulté respiratoire de cette maladie. Que se passe-t-il au niveau respiratoire ?**

**Faites le test de marche : « 6 minutes de marche forcé, en se servant uniquement d'une paille pour respirer... »**