

LA GÊNE RESPIRATOIRE QUE FAIRE ?

> FICHE D'INFORMATION

Qu'est-ce que la gêne respiratoire ? (ou dyspnée)

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 le patient lui-même.

QUAND ALERTER L'ÉQUIPE SOIGNANTE ?

- Si la dyspnée provoque
- Empêchement de faire ce que vous avez envie, angoisse.
- Anxiété, peur, agitation, nervosité.
- Coloration bleutée de vos ongles, de vos doigts, de votre nez, sueurs.

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

Cette fiche d'information a été conçue par « **l'équipe des soins d'accompagnement** » du Centre Paul Strauss et validée par les membres du Comité des patients.

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.
- Signaler à l'équipe si malgré les traitements vous n'êtes pas soulagé(e).

ATTENTION

En cas d'oxygène à la maison

- Ne pas fumer, 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.

CENTRE PAUL STRAUSS
centre régional de lutte contre le cancer

3 rue de la Porte de l'Hôpital BP 30042 / 67065 Strasbourg cedex

Tél. 03 88 25 24 24

www.centre-paul-strauss.fr