

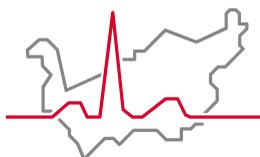
Gestion du souffle et économie d'énergie dans les activités quotidiennes

INFORMATION AUX PATIENTS PRÉSENTANT DES PROBLÈMES RESPIRATOIRES



Secteur médico-thérapeutique | Ergothérapie
Centre Hospitalier du Valais Romand (CHVR)

Cette brochure vous donne des conseils en vue d'adapter votre comportement dans vos activités quotidiennes pour améliorer votre qualité de vie.



Hôpital du Valais
Spital Wallis

www.hopitalvs.ch | www.spitalvs.ch



QUATRE PRINCIPES POUR ECONOMISER LE SOUFFLE

1. POSTURE

Pour économiser votre souffle, et particulièrement chez les personnes atteintes de BPCO, évitez de **vous pencher en avant et de travailler avec les bras en hauteur**.



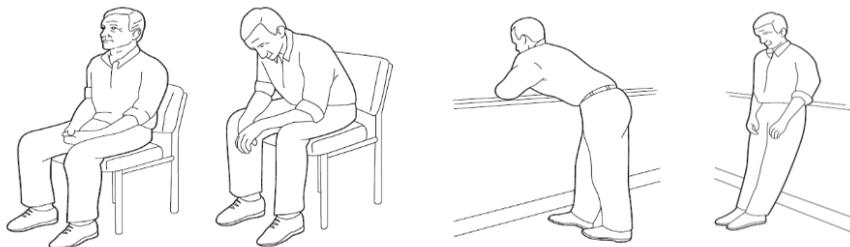
Cherchez une position qui vous permettra d'ouvrir votre poitrine. Voici quelques suggestions mais vous pourriez en trouver d'autres qui fonctionnent bien.

Les positions assises en repos

- Sur une chaise ou sur le bord du lit, penchez-vous **légèrement** vers l'avant.
- Appuyez les bras sur vos genoux, sur un oreiller, sur une table ou sur les accoudoirs.
- Appuyez votre tête sur vos mains en posant les coudes sur les genoux.

Les positions debout en repos

- Posez les mains sur un meuble, sur vos cuisses.
- Penchez légèrement la poitrine vers l'avant.
- Vous pouvez également appuyer les coudes sur un meuble et poser votre tête sur vos avant-bras. Détendez votre cou et vos épaules.



La posture pendant une activité – choisissez une position confortable

- Il est préférable de travailler assis, car cela requiert 25% moins d'énergie que de travailler debout, en conséquence, cela économise du souffle. Déterminez les tâches que vous pourriez faire en position assise : peler les légumes, plier les vêtements qui sortent du sèche-linge, s'asseoir pendant la douche, etc.
- Évitez de travailler longtemps dans la même position. Les muscles se fatiguent plus facilement quand ils sont statiques. Si vous devez travailler longtemps debout, utilisez un petit tabouret pour y déposer un pied pendant quelques minutes, puis l'autre pied. Si vous travaillez en position assise, prenez le temps de vous lever, dégourdir les jambes, faire quelques pas et de faire des étirements de temps à autre.
- Assurez-vous que le siège est suffisamment haut afin de faciliter l'activité, vous dépenserez moins d'énergie en vous levant d'une assise plus élevée.
- La surface de votre poste de travail idéalement devrait être 5cm plus bas que vos coudes, organisez votre espace de travail pour que les articles que vous utilisez souvent soient entre la hauteur de vos épaules et de la taille.

Accéder aux zones basses/au sol

Se pencher à partir de la taille rend la respiration très difficile et peut provoquer un essoufflement :

- ⇒ Évitez de vous pencher.
- ⇒ Essayez plutôt de vous accroupir lentement, de garder le dos droit et de plier les genoux.

Cette technique vous permet de garder la poitrine droite et les épaules vers l'arrière – position qui vous permet de continuer à respirer le plus facilement possible.

Lorsque vous êtes en position accroupie, assurez-vous d'avoir un appui solide, par exemple une table ou une chaise. Vous aurez ainsi un appui supplémentaire et un objet contre lequel pousser pour vous relever.

Si vous devez effectuer une tâche où vous devez vous pencher, par exemple vider le lave-linge ou une armoire, jardiner, asseyez-vous sur un petit tabouret.

2. AJUSTER VOTRE RYTHME / « PACING »

Il est très important de faire des pauses **entre** les tâches, et parfois aussi **pendant** une tâche : ralentissez le rythme, faites les choses plus lentement.

- ⇒ En faisant des micro-pauses pendant une activité, vous aurez plus de souffle en finissant la tâche que si vous attendez la fin pour faire une pause.



Si vous planifiez vos activités et modérez votre rythme, vous pourriez vous sentir plus capable de profiter des activités qui sont plaisantes, et avoir du plaisir avec vos amis et vos proches, etc.

Avez-vous une stratégie pour vous rappeler de ralentir ou de prendre de petites pauses?

- ⇒ Essayez les post-its ou un petit autocollant dans les endroits où vous allez souvent, qui vous rappellent de ralentir, de prendre une petite pause et de respirer par le nez (ex. miroir dans la salle de bain, sur le volant dans la voiture, près du lavabo ou frigo dans la cuisine, et à l'intérieur de la porte avant de sortir de chez vous).

3. PRIORISER

- Etablissez les priorités de la journée : déterminez quelles tâches doivent être faites aujourd'hui, lesquelles peuvent être remises à demain, déléguées ou annulées (par exemple : faire le lit, marcher, faire la lessive, aller à la banque, préparer à manger).
- Priorisez les activités qui vous donnent du plaisir pendant la journée.
- Si vous participez à un événement ou rendez-vous social, laissez tomber certaines activités de la journée pour réserver votre énergie pour profiter du temps social.
- Apprenez à reconnaître vos limites personnelles et à dire non.

4. PLANIFIER

En planifiant vos activités quotidiennes, vous aurez le temps et le souffle nécessaires pour faire des activités importantes pour vous.

- Organisez-vous sur la semaine complète pour les rendez-vous médicaux, les courses, le ménage, le jardinage, etc. Essayez de répartir les tâches domestiques pendant la semaine, pour ne pas devoir faire plusieurs tâches fatigantes la même journée
- Planifiez un temps assez long pour exécuter les tâches en programmant des pauses
- Préparez toutes les affaires dont vous aurez besoin pour effectuer une tâche et les avoir à proximité (ex. prendre le linge, les habits pour prendre la douche)
- Planifiez les tâches lourdes et les tâches légères en alternance.



LES PAUSES

Il est important de **prioriser** et **planifier** les pauses. Celles-ci vont contribuer à réguler votre rythme/ **pacing** tout au long de la journée. Une pause peut également être définie par la modification ou l'ajustement de sa **posture**.

Il est normal d'avoir besoin de périodes de repos pendant la journée et pendant une activité. Même les micros pauses peuvent aider !

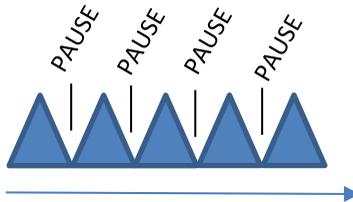
Avant de vous sentir essoufflé(e) :

- Arrêtez-vous quand vous sentez la fatigue devenir importante
- Prenez une position confortable
- Pendant ce temps de repos, concentrez-vous sur votre respiration



En cas d'essoufflement **déjà présent** :

- Faites une pause de plusieurs minutes, des outils de mesure du temps peuvent vous aider prendre votre temps : un sablier, une horloge, ...
- Prenez une position confortable.
- Maîtrisez votre respiration et détendez les muscles des épaules et du haut de la poitrine, un fond musical peut vous aider à vous apaiser



Pensez à adopter « l'effet Toblerone »

ADAPTATIONS ENVIRONNEMENT ET STRATEGIES

Organiser votre environnement de façon fonctionnelle

1. Aménagements de la chambre

- Approchez votre table de nuit afin de faciliter l'accès à la lampe de chevet et au téléphone.
- Surélevez votre lit (plus de 50 cm de hauteur).
- Préférez un duvet au drap et évitez les couvertures plus lourdes et devant être bordées.
- Prévoyez un fil d'oxygène assez long pour vous rendre au WC la nuit.
- Organisez vos armoires dans la chambre pour que les habits que vous utilisez le plus soient rangés au niveau des hanches/poitrine.
- Sortez vos habits la veille pour éviter de le faire le matin.

2. Aménagements de la salle de bain

- Faites abaisser le miroir au ras du lavabo pour vous voir en position assise.
- Utilisez un tapis antidérapant dans et devant la baignoire / douche, le lavabo accompagné d'un siège, une chaise, ou un tabouret pour vous asseoir devant le lavabo, dans la douche et une planche de bain dans la baignoire.
- Pour être plus libre de vos mouvements, fixez le pommeau de douche au mur.
- Utilisez plutôt des matériaux plastiques que du verre pour réduire le poids.
- Installez des barres d'appui pour vous soutenir à côté du wc, dans la douche et la baignoire.
- Mettez le savon dans un sac troué et attachez-le avec un fil au robinet, pour éviter de se baisser pour ramasser le savon.



3. Aménagements de la cuisine.

- Laissez les objets utilisés fréquemment sur le comptoir ou sur les plaques (casserole).
- Ne mettez pas la poubelle dans une armoire sous l'évier pour éviter de vous pencher pour devoir l'ouvrir (essayez une poubelle à pédale).
- Dans les placards ou les armoires, placez ce que vous utilisez le plus souvent sur les tablettes situées à la hauteur comprise entre vos hanches et vos épaules.
- Utilisez une chaise où vous êtes confortable avec les pieds au sol et des accoudoirs, les chaises « assis-debout » peuvent être une option intéressante pour les tâches culinaires.

4. Evitez de porter les objets lourds

- Poussez plutôt que tirez pour déplacer un gros objet. Vous mettez alors tout le poids de votre corps à contribution.
- Utilisez vos muscles les plus forts pour soulever des poids. Mettez à profit ceux des cuisses, plus forts que ceux du dos. Pour ce faire, pliez les genoux.
- Evitez d'utiliser les sacs à commissions favorisez un petit sac à dos, un caddy sur roulettes ou tâchez de ne remplir vos sacs qu'à moitié pour éviter qu'ils soient trop lourds et difficiles à porter.
- Transportez les articles sur un plateau ou une desserte de table.
- Utilisez un petit linge pour vous sécher après la douche car moins lourd qu'une grande serviette, ou mettez un « peignoir ».

5. Vous habiller

- Dans la mesure du possible, restez assis pour vous habiller.
- Evitez de vous pencher pour enfiler les bas, les collants et les chaussures.
- Employez les pinces à long manche, un enfile-chaussette et un chausse-pied, ou croisez le pied sur l'autre genou.
- Portez des vêtements amples, surtout à la taille et à la poitrine pour ne pas vous sentir serré. Choisissez des vêtements faciles à enfiler et à entretenir comme des chaussures avec bandes velcro et pantalon / jupe à taille élastique.
- Ne vous levez qu'une seule fois pour remonter vos pantalons et culottes.
- Evitez les habits qui s'enfilent par la tête, privilégiez ceux qui se boutonnent / ferment à l'avant.
- Utilisez des lacets élastiques déjà noués pour ne pas vous pencher.

6. Préparation et prise des repas

- Planifiez vos repas et anticipez leur préparation sur la matinée, la veille.
- Fractionnez la préparation du repas en faisant des pauses.
- Utilisez le plus possible la position assise.
- Debout devant la cuisinière, prenez appui sur une main pendant que l'autre travaille.
- Lorsque vous lavez la vaisselle, prenez appui contre le meuble avec vos genoux, et votre bassin. Laissez la vaisselle tremper dans l'eau chaude, puis sécher à l'air.
- Employez les appareils électroménagers plutôt que les ustensiles manuels.
- Coupez vos aliments en petit morceaux et mastiquez bien, posez vos couverts entre chaque bouchée pour aller doucement.
- Prenez le temps de manger par petites portions, 5 à 6 fois par jour.



7. Conseils généraux

- Limitez le risque de chute en retirant les tapis et en veillant au fil de l'oxygène.
- Privilégiez une belle luminosité pour limiter le sentiment de confinement.
- Ayez toujours le téléphone sur vous et/ou une téléalarme afin pouvoir alerter en cas de crise. Prévenez vos proches de laisser sonner longtemps pour vous éviter de devoir vous dépêcher.
- Aérez régulièrement les pièces pour limiter l'humidité et renouveler l'air
- Adaptez votre lieu de vie sur le même étage.

8. L'Intimité

L'intimité fait partie des activités de la vie quotidienne, il est possible d'avoir une vie sexuelle active et épanouissante avec une difficulté respiratoire. Que vous soyez seul ou accompagné, il est important de respecter vos besoins concernant la gestion du souffle. L'important c'est la communication avec votre partenaire. Discutez d'une manière ouverte de vos peurs, de vos inquiétudes et de vos besoins en termes de positionnement.

- Planifiez le temps pour être intime quand vous vous êtes reposé.
- Expérimentez les autres activités intimes qui demandent moins de mouvements et d'efforts, comme embrasser, le massage, les caresses, etc.
- Essayez les positions qui demandent moins d'énergie. Utilisez les coussins pour aider à vous installer confortablement dans une position agréable.
- Dans un couple, celui qui n'a pas de difficulté respiratoire ou de gestion de l'énergie devrait faire la majorité des mouvements.
- Planifier les activités sexuelles quand les médicaments à longue durée sont les plus efficaces.

AIDE ET RESSOURCES EXTERNES

Aide humaine, délégation des tâches

Laissez les autres vous aider dans certaines tâches quotidiennes, cela vous donnera la possibilité de faire ce que vous aimez. Encouragez les membres de votre famille à vous aider à accomplir les tâches quotidiennes.

N'hésitez pas à recourir à l'aide proposée par des organismes cantonaux tels que les centres médico-sociaux, ils peuvent s'occuper de :

- L'aide à la gestion du ménage, la lessive, le repassage, la préparation des repas, la vaisselle, le rangement, les achats et les courses.
- L'organisation de la vie quotidienne et l'encadrement social.
- Réduire l'insécurité par un suivi en cas d'anxiété des personnes ou de leur entourage, l'installation de systèmes de téléalarme, l'activation de réseaux de proximité.

Secteur médico-thérapeutique

Service d'ergothérapie

Hôpital de Sierre

Rue St-Charles 14, 3960 Sierre | +41 (0)27 603 71 63

Hôpital de Sion

Avenue du Grand-Champsec 80, 1951 Sion | +41 (0)27 603 85 51

Hôpital de Martigny

Avenue de la Fusion 27, 1920 Martigny | +41 (0)27 603 94 39

Clinique Saint-Amé

Vers Saint-Amé 10, 1890 Saint-Maurice | +41 (0)27 604 66 29

Hôpital de Malévoz

Route de Morgins 10, 1870 Monthey | +41 (0)27 604 73 33