

Adopter et maintenir un style de vie sain et pleinement satisfaisant

Fabienne Vuichoud

Karin Lörvall

Dr Isabelle Frésard

Un plan d'action pour la vie

Guide d'apprentissage pour les patients et leur entourage

Adopter et maintenir un style de vie sain et pleinement satisfaisant

- Signification d'être en santé
- Arrêter de fumer
- Bien prendre ses médicaments
- Exercice et activité physique
- Bien manger
- Bien dormir
- Vie sexuelle satisfaisante
- Planification des loisirs
- Planification d'un voyage



Le guide appartient à :

2e édition - adaptation pour la Suisse
Mai 2011

Atelier adapté selon les besoins et les problématiques choisis par les participants.

Demander les participants de lire les thèmes de la première page de leur cahier.

Faire voter les participants sur 3 thèmes qui vont être abordés.

A vous de voter!

Vie sexuelle satisfaisante : un exemple

1. Lorsque la femme éprouve des problèmes respiratoires



2. Lorsque l'homme éprouve des problèmes respiratoires



Une vie sexuelle satisfaisante:

1. « Définition » de ce qu'est la sexualité...
2. Bienfait, sentiment de mieux-être
3. Conseils
4. Discussions de leurs expériences

Une vie sexuelle satisfaisante

But :

Démystifier et normaliser les craintes au sujet de la sexualité en présence de la BPCO

Encourager les participants à prendre part à la discussion

« Pourquoi une vie sexuelle satisfaisante peut être bénéfique pour vous? »

Réponses possibles :

- *La sexualité peut être une source de relaxation et de plaisir*
- *Peut mener à un sentiment de mieux-être pour vous et votre partenaire*

Souligner :

Une vie sexuelle satisfaisante ne se limite pas aux rapports sexuels

Tous les sens sont engagés :

- Vue
- Ouïe
- Odorat
- Goût
- Toucher

« Quelles stratégies pouvez-vous utiliser pour réduire votre essoufflement et faciliter les rapports sexuels? »

Réponses :

- Faire de l'activité physique régulièrement
- Utiliser au besoin votre bronchodilatateur à courte durée d'action 20 à 30 min. avant comme vous feriez avant de faire une activité physique
- Utiliser vos techniques de respiration et de relaxation pour diminuer l'essoufflement

Points à retenir

« Les problèmes respiratoires et la fatigue causés par la BPCO peuvent avoir un impact négatif sur la sexualité.

Si vous avez des inquiétudes à propos de votre vie sexuelle, parlez-en à votre personne-ressource ».

Demander les participants d'évaluer leur niveau d'auto-efficacité

« Sur une échelle de 1 à 10, à quel point sentez-vous capable d'utiliser les stratégies abordées? »

Voir page 39 dans le cahier

Aborder les deux autres thèmes choisis par les participants/vous, de la même manière.

Last but not least...

⇒ chaque patient fait le lien entre ses symptômes et l'exacerbation

⇒ chaque patient remplit un objectif dans le plan d'action « Bougez plus...respirez mieux »



Questions?
Merci de votre attention.