



Comment **RECONNAÎTRE ?**

- La douleur thoracique
- L'essoufflement

- La maladie et les traitements peuvent **impacter les capacités respiratoires**
- Toute douleur ou difficulté associée doit être surveillée et traitée

Quelques **SIGNES**



- **Manque d'air** ou sensation de devoir faire un grand effort pour respirer
- **Difficulté à reprendre son souffle**



- **Signes plus accompagnateurs, signes d'épuisement** (fatigue persistante, faiblesse musculaire, irritabilité, etc.)



- **Douleur** ou **oppression** dans la poitrine



- **Toux aiguë** soudaine et persistante
- **Respiration sifflante**

L'astuce de mon équipe soignante



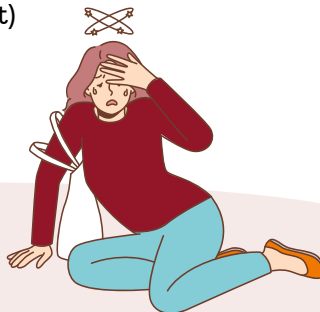




Comment **AGIR** ?

- En cas de douleur thoracique
- En cas d'essoufflement

- ✓ **Adopter une respiration contrôlée**
 - Inspirer lentement par le nez
 - Retenir son souffle en comptant jusqu'à 2
 - Expirer lentement en pinçant ses lèvres
 - Prolonger l'expiration en comptant jusqu'à 4
L'expiration doit durer plus longtemps que l'inspiration
- ✓ **Essayer de trouver une position qui facilite la respiration**
 - S'asseoir droit
 - Se pencher légèrement en avant
- ✓ **Se placer près d'une fenêtre ou devant un ventilateur**
(afin de recevoir davantage d'air)
- ✓ **Faire régulièrement des pauses**
(en particulier lors d'activités qui occasionnent de l'essoufflement)
- ✗ **Arrêter de fumer**
et éviter les lieux enfumés



SE RENDRE AUX URGENCES dans les cas suivants

Étourdissements
et cœur battant
trop vite

Difficulté
à parler ou
à tenir une
conversation

Augmentation
de la douleur
dans la poitrine

Essoufflement
soudain au réveil

**Si vous avez le moindre doute, n'hésitez pas
à contacter votre équipe soignante.**

Pour en savoir plus



infomaindanslamain.fr