

Thème 3 : Les pratiques d'éducation thérapeutique en activité libérale et les supports d'éducation

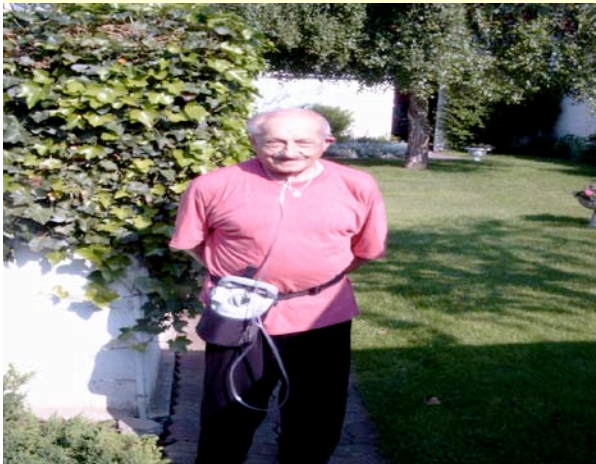
**Education thérapeutique
dans le cadre de la réhabilitation respiratoire
des insuffisants respiratoires chroniques**

JM Grosbois, A Bacqueville, G Denis, A Pannecoucke, C Pruvost

15 eme journée de l'IPCEM, 10 novembre 2006

Les insuffisants respiratoires chroniques

- Patients présentant une maladie respiratoire chronique
- Hypoxémie et/ou hypercapnie
- Oxygénothérapie et/ou ventilation



EDUCATION
THÉRAPEUTIQUE

RÉENTRAÎNEMENT
À L'EFFORT
ACTIVITÉS PHYSIQUES
ADAPTÉES

KINÉSITHÉRAPIE
RESPIRATOIRE

ACCOMPAGNEMENT
PSYCHO-SOCIAL

ACCOMPAGNEMENT
DIÉTÉTIQUE

La **réhabilitation respiratoire** est un ensemble de soins personnalisés, dispensés au patient atteint d'une maladie respiratoire chronique, par une équipe transdisciplinaire. Elle a pour objectif de réduire les symptômes, d'optimiser les conditions physiques et psychosociales, de diminuer les coûts de la santé.

Réhabilitation Respiratoire en centre STAGE



EDUCATION
THÉRAPEUTIQUE

RÉENTRAÎNEMENT
À L'EFFORT
ACTIVITÉS PHYSIQUES
ADAPTÉES

KINÉSITHÉRAPIE
RESPIRATOIRE

ACCOMPAGNEMENT
PSYCHO-SOCIAL

ACCOMPAGNEMENT
DIÉTÉTIQUE

La réhabilitation respiratoire à long terme

« Ses objectifs sont de **pérenniser les acquis** du stage initial, d'introduire de façon **durable** des **changements de comportement** des patients (activités physiques, observance au traitement...), de rendre ceux-ci le plus **autonome** possible et **acteurs de leur santé**. Sa mise en œuvre nécessite une **complémentarité** d'actions **des différents intervenants formés** à ce suivi (médicaux, paramédicaux, associations de patients et de loisirs, réseaux..) et une **coordination** par le pneumologue. »



Prise en charge à long terme à domicile

« mise en œuvre d'une éducation thérapeutique principalement individuelle, de proximité et en prise directe avec les problèmes quotidiens des patients.... »



En pratique

- **Création de Eolien**
- **Equipe : 2 IDE, 1 APA, ½ Kiné, 1 pneumo**
- **A domicile**
- **Patients IRC (O2, VNI), adressés par leur pneumologue**
- **Séances individuelles, 1h00 à 1h30**
- **ETP, aide à la reprise d'activités physiques adaptées, accompagnement psycho social**

EDUCATION
THÉRAPEUTIQUE

RÉENTRAÎNEMENT
À L'EFFORT
ACTIVITÉS PHYSIQUES
ADAPTÉES

KINÉSITHÉRAPIE
RESPIRATOIRE

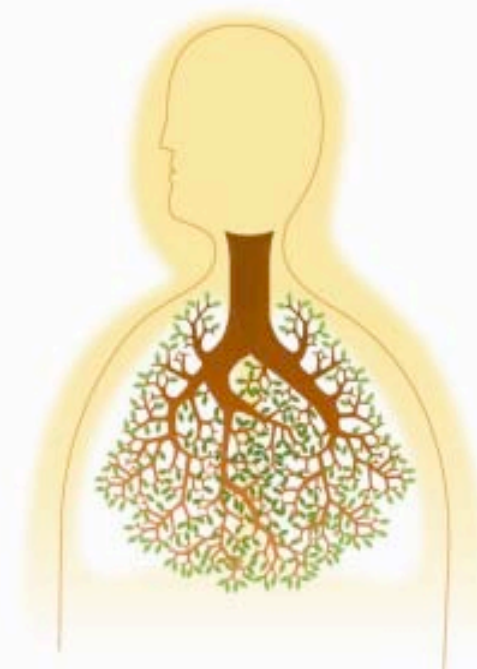
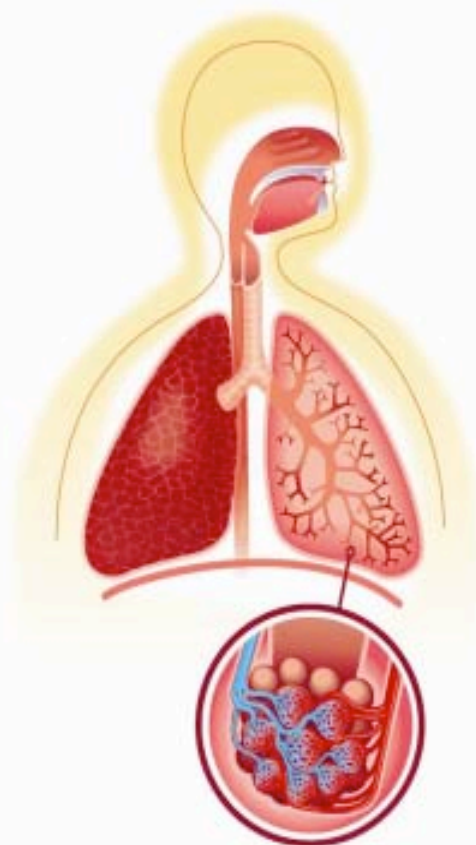
ACCOMPAGNEMENT
PSYCHO-SOCIAL

ACCOMPAGNEMENT
DIÉTÉTIQUE

Les supports
d'éducation

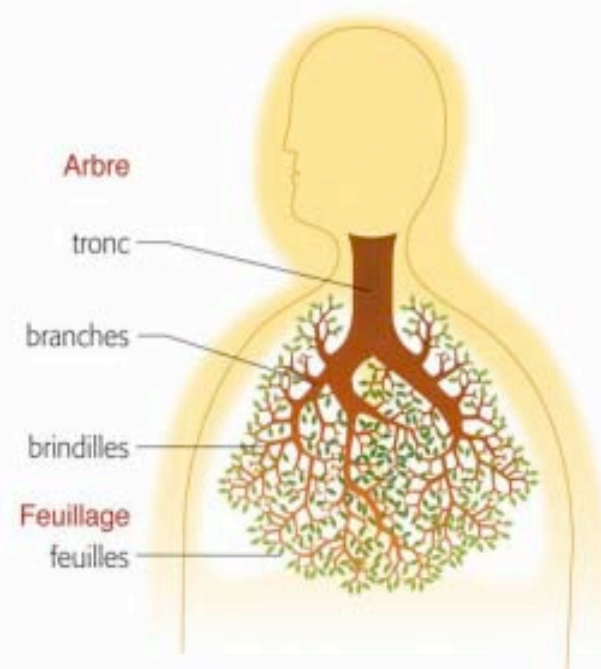
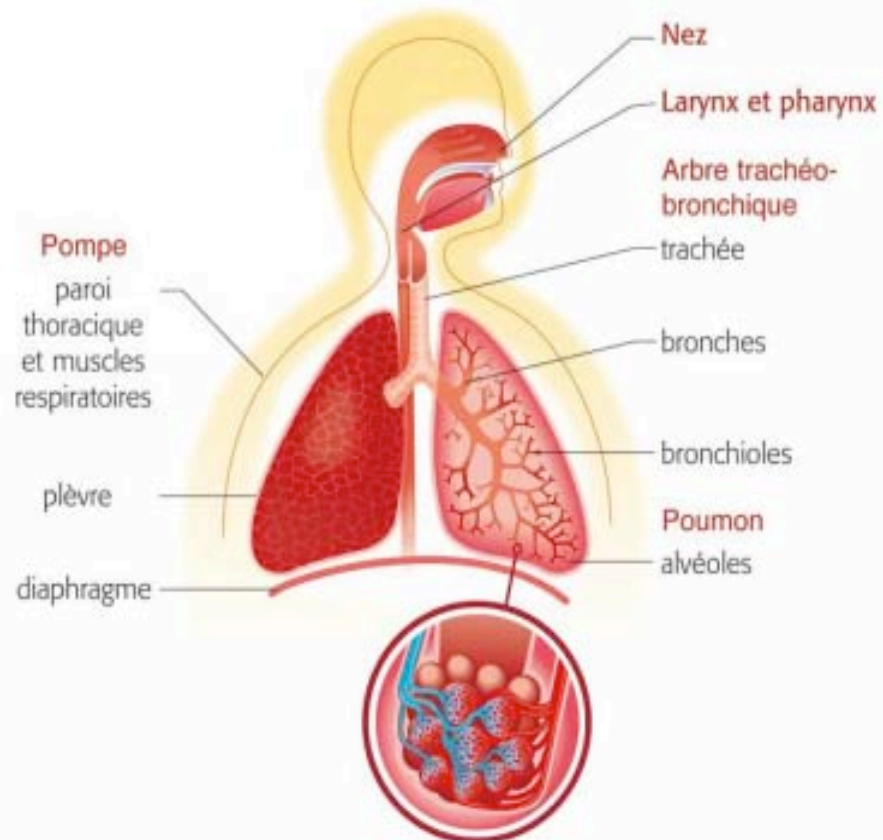


L'appareil respiratoire



...un arbre de vie

L'appareil respiratoire



Les infections respiratoires : responsables et coupables

Rhume

Pharyngite
Trachéite



Pneumopathie

Bronchite

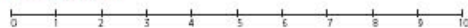
EDUCATION
THÉRAPEUTIQUE

Les infections respiratoires : responsables et coupables

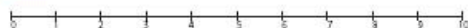
"Ça débute par un rhume, ça s'enflamme dans la gorge et ça tombe sur les bronches", parfois sans fièvre et souvent sans douleur. Ces différentes infections, potentiellement graves (décompensation respiratoire, hospitalisation), doivent être détectées et traitées de façon rapide et efficace.

En situation clinique stable, j'évalue mes signes à :

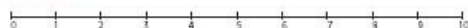
Essoufflement



Toux



Crachats



Fatigue



Si la cotation de un ou plusieurs de mes signes augmente de **2 points**, je dois agir.



Rhume

Quels sont mes signes ?

- ☐ Eternuements
- ☐ Nez ou gorge qui gratte
- ☐ Nez qui coule ou nez bouché
- ☐ Bouche sèche le matin au réveil
- ☐ Yeux larmoyants
- ☐ Augmentation de l'essoufflement
- ☐ Douleurs localisées
- ☐

Que dois-je faire ?

- ☐ Je prends mon traitement de crise
- ☐ J'augmente mon traitement de fond inhalé
- ☐ Je prends du Paracétamol
- ☐ Je me lave le nez au sérum physiologique ..
- ☐ Je mets un corticoïde local
- ☐ Je mets un fluidifiant local
- ☐ Je mets un vasoconstricteur local
- ☐ Si persistance au bout de **48 h** j'appelle mon médecin de famille ou son remplaçant
- ☐ Je prends le traitement prescrit
- ☐
- ☐



pour une meilleure qualité de vie

...agissez rapidement

FP-ETP4

EDUCATION
THÉRAPEUTIQUE

Les infections respiratoires : responsables et coupables

Responsables et coupables

Les virus (grippe)

début brutal, fièvre, frissons, courbatures, fatigue, mal de tête
Intérêt du **vaccin** contre la grippe en septembre tous les ans

Les microbes ou bactéries

début plus lent, moins de signes brutaux
Intérêt du **vaccin** contre le pneumocoque tous les 5 ans



Pharyngite, trachéite

Quels sont mes signes ?

- ☐ Mal de gorge
- ☐ Toux irritative puis productive
- ☐ Augmentation de l'essoufflement
- ☐

Que dois-je faire ?

- ☐ Je prends mon traitement de crise
- ☐ J'augmente mon traitement de fond inhalé
- ☐ Je prends du Paracétamol
- ☐ J'appelle **rapidement** mon médecin de famille ou son remplaçant
- ☐ Je prends le traitement prescrit
- ☐
- ☐



Bronchite

Quels sont mes signes ?

- ☐ Augmentation de l'essoufflement
- ☐ Augmentation de la toux
- ☐ Apparition ou augmentation des crachats (jaunes, verts)
- ☐ Fièvre
- ☐

Que dois-je faire ?

- ☐ Je prends mon traitement de crise
- ☐ J'augmente mon traitement de fond inhalé
- ☐ Je prends du Paracétamol
- ☐ J'appelle **immédiatement** mon médecin de famille ou son remplaçant
- ☐ Je prends le traitement prescrit
- ☐
- ☐



Pneumopathie

Quels sont mes signes ?

- ☐ Augmentation de l'essoufflement
- ☐ Augmentation de la toux
- ☐ Apparition ou augmentation des crachats (jaunes, verts)
- ☐ Fièvre
- ☐ Douleur thoracique
- ☐

Que dois-je faire ?

- ☐ Je prends mon traitement de crise
- ☐ J'augmente mon traitement de fond inhalé
- ☐ Je prends du Paracétamol
- ☐ J'appelle **en urgence** mon médecin de famille ou son remplaçant
- ☐ Je prends le traitement prescrit
- ☐
- ☐



pour une meilleure qualité de vie

...agissez rapidement

Les infections respiratoires : responsables et coupables

*"Ça débute par un rhume,
ça s'enflamme dans la gorge
et ça tombe sur les bronches",
parfois sans fièvre
et souvent sans douleur.
Ces différentes infections,
potentiellement graves
(décompensation respiratoire,
hospitalisation),
doivent être détectées
et traitées de façon
rapide et efficace.*

En situation clinique stable,
j'évalue mes signes à :

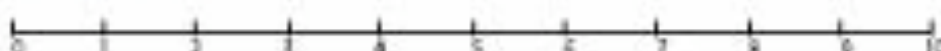
Essoufflement



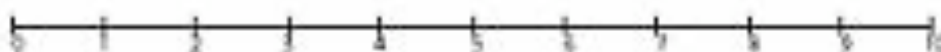
Toux



Crachats



Fatigue



Si la cotation de un ou plusieurs de mes signes
augmente de **2 points**, je dois agir.

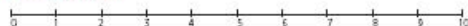
EDUCATION
THÉRAPEUTIQUE

Les infections respiratoires : responsables et coupables

"Ça débute par un rhume,
ça s'enflamme dans la gorge
et ça tombe sur les bronches",
parfois sans fièvre
et souvent sans douleur.
Ces différentes infections,
potentiellement graves
(décompensation respiratoire,
hospitalisation),
doivent être détectées
et traitées de façon
rapide et efficace.

En situation clinique stable,
j'évalue mes signes à :

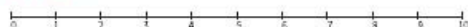
Essoufflement



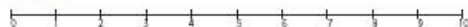
Toux



Crachats



Fatigue



Si la cotation de un ou plusieurs de mes signes
augmente de **2 points**, je dois agir.



Rhume

Quels sont mes signes ?

- ☐ Eternuements
- ☐ Nez ou gorge qui gratte
- ☐ Nez qui coule ou nez bouché
- ☐ Bouche sèche le matin au réveil
- ☐ Yeux larmoyants
- ☐ Augmentation de l'essoufflement
- ☐ Douleurs localisées

Que dois-je faire ?

- ☐ Je prends mon traitement de crise
- ☐ J'augmente mon traitement de fond inhalé
- ☐ Je prends du Paracétamol
- ☐ Je me lave le nez au sérum physiologique ..
- ☐ Je mets un corticoïde local
- ☐ Je mets un fluidifiant local
- ☐ Je mets un vasoconstricteur local
- ☐ Si persistance au bout de **48 h** j'appelle
mon médecin de famille ou son remplaçant
- ☐ Je prends le traitement prescrit



pour une meilleure qualité de vie

...agissez rapidement

FP-ETP4

EDUCATION
THÉRAPEUTIQUE

Les infections respiratoires : responsables et coupables

Responsables et coupables

Les virus (grippe)

début brutal, fièvre,
frissons, courbatures,
fatigue, mal de tête
Intérêt du **vaccin** contre
la grippe en septembre
tous les ans

Les microbes
ou bactéries

début plus lent,
moins de signes brutaux
Intérêt du **vaccin** contre
le pneumocoque
tous les 5 ans



Pharyngite, trachéite

Quels sont mes signes ?

- ☐ Mal de gorge
- ☐ Toux irritative puis productive
- ☐ Augmentation de l'essoufflement

Que dois-je faire ?

- ☐ Je prends mon traitement de crise
- ☐ J'augmente mon traitement de fond inhalé
- ☐ Je prends du Paracétamol
- ☐ J'appelle **rapidement**
mon médecin de famille ou son remplaçant
- ☐ Je prends le traitement prescrit



Bronchite

Quels sont mes signes ?

- ☐ Augmentation de l'essoufflement
- ☐ Augmentation de la toux
- ☐ Apparition ou augmentation des crachats
(jaunes, verts)
- ☐ Fièvre

Que dois-je faire ?

- ☐ Je prends mon traitement de crise
- ☐ J'augmente mon traitement de fond inhalé
- ☐ Je prends du Paracétamol
- ☐ J'appelle **immédiatement**
mon médecin de famille ou son remplaçant
- ☐ Je prends le traitement prescrit



Pneumopathie

Quels sont mes signes ?

- ☐ Augmentation de l'essoufflement
- ☐ Augmentation de la toux
- ☐ Apparition ou augmentation des crachats
(jaunes, verts)
- ☐ Fièvre
- ☐ Douleur thoracique

Que dois-je faire ?

- ☐ Je prends mon traitement de crise
- ☐ J'augmente mon traitement de fond inhalé
- ☐ Je prends du Paracétamol
- ☐ J'appelle **en urgence**
mon médecin de famille ou son remplaçant
- ☐ Je prends le traitement prescrit



pour une meilleure qualité de vie

...agissez rapidement



Rhume

Quels sont mes signes ?

- ☐ Eternuements
- ☐ Nez ou gorge qui gratte
- ☐ Nez qui coule ou nez bouché
- ☐ Bouche sèche le matin au réveil
- ☐ Yeux larmoyants
- ☐ Augmentation de l'essoufflement
- ☐ Douleurs localisées
- ☐

Que dois-je faire ?

- ☐ Je prends mon traitement de crise
- ☐ J'augmente mon traitement de fond inhalé
- ☐ Je prends du Paracétamol
- ☐ Je me lave le nez au sérum physiologique ..
- ☐ Je mets un corticoïde local
- ☐ Je mets un fluidifiant local
- ☐ Je mets un vasoconstricteur local
- ☐ Si persistance au bout de **48 h** j'appelle mon médecin de famille ou son remplaçant
- ☐ Je prends le traitement prescrit

.....

.....

.....

EDUCATION
THÉRAPEUTIQUE

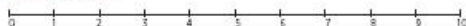
Les infections respiratoires : responsables et coupables

*"Ça débute par un rhume,
ça s'enflamme dans la gorge
et ça tombe sur les bronches",*

parfois sans fièvre
et souvent sans douleur.
Ces différentes infections,
potentiellement graves
(décompensation respiratoire,
hospitalisation),
doivent être détectées
et traitées de façon
rapide et efficace.

En situation clinique stable,
j'évalue mes signes à :

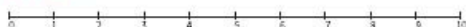
Essoufflement



Toux



Crachats



Fatigue



Si la cotation de un ou plusieurs de mes signes
augmente de **2 points**, je dois agir.



Rhume

Quels sont mes signes ?

- ☐ Eternuements
- ☐ Nez ou gorge qui gratte
- ☐ Nez qui coule ou nez bouché
- ☐ Bouche sèche le matin au réveil
- ☐ Yeux larmoyants
- ☐ Augmentation de l'essoufflement
- ☐ Douleurs localisées
- ☐

Que dois-je faire ?

- ☐ Je prends mon traitement de crise
- ☐ J'augmente mon traitement de fond inhalé
- ☐ Je prends du Paracétamol
- ☐ Je me lave le nez au sérum physiologique ..
- ☐ Je mets un corticoïde local
- ☐ Je mets un fluidifiant local
- ☐ Je mets un vasoconstricteur local
- ☐ Si persistance au bout de **48 h** j'appelle
mon médecin de famille ou son remplaçant
- ☐ Je prends le traitement prescrit
-
-



pour une meilleure qualité de vie

...agissez rapidement

FP-ETP4

EDUCATION
THÉRAPEUTIQUE

Les infections respiratoires : responsables et coupables

Responsables et coupables

Les virus (grippe)

début brutal, fièvre,
frissons, courbatures,
fatigue, mal de tête
Intérêt du **vaccin** contre
la grippe en septembre
tous les ans

Les microbes
ou bactéries

début plus lent,
moins de signes brutaux
Intérêt du **vaccin** contre
le pneumocoque
tous les 5 ans



Pharyngite, trachéite

Quels sont mes signes ?

- ☐ Mal de gorge
- ☐ Toux irritative puis productive
- ☐ Augmentation de l'essoufflement
- ☐

Que dois-je faire ?

- ☐ Je prends mon traitement de crise
- ☐ J'augmente mon traitement de fond inhalé
- ☐ Je prends du Paracétamol
- ☐ J'appelle **rapidement**
mon médecin de famille ou son remplaçant
- ☐ Je prends le traitement prescrit
-
-



Bronchite

Quels sont mes signes ?

- ☐ Augmentation de l'essoufflement
- ☐ Augmentation de la toux
- ☐ Apparition ou augmentation des crachats
(jaunes, verts)
- ☐ Fièvre
- ☐

Que dois-je faire ?

- ☐ Je prends mon traitement de crise
- ☐ J'augmente mon traitement de fond inhalé
- ☐ Je prends du Paracétamol
- ☐ J'appelle **immédiatement**
mon médecin de famille ou son remplaçant
- ☐ Je prends le traitement prescrit
-
-



Pneumopathie

Quels sont mes signes ?

- ☐ Augmentation de l'essoufflement
- ☐ Augmentation de la toux
- ☐ Apparition ou augmentation des crachats
(jaunes, verts)
- ☐ Fièvre
- ☐ Douleur thoracique
- ☐

Que dois-je faire ?

- ☐ Je prends mon traitement de crise
- ☐ J'augmente mon traitement de fond inhalé
- ☐ Je prends du Paracétamol
- ☐ J'appelle **en urgence**
mon médecin de famille ou son remplaçant
- ☐ Je prends le traitement prescrit
-
-



pour une meilleure qualité de vie

...agissez rapidement

Bronchite

Quels sont mes signes ?

- ☐ Augmentation de l'essoufflement
- ☐ Augmentation de la toux
- ☐ Apparition ou augmentation des crachats (jaunes, verts)
- ☐ Fièvre
- ☐

Que dois-je faire ?

- ☐ Je prends mon traitement de crise
- ☐ J'augmente mon traitement de fond inhalé
- ☐ Je prends du Paracétamol
- ☐ J'appelle **immédiatement** mon médecin de famille ou son remplaçant
- ☐ Je prends le traitement prescrit

.....
.....
.....

Pneumopathie

Quels sont mes signes ?

- ☐ Augmentation de l'essoufflement
- ☐ Augmentation de la toux
- ☐ Apparition ou augmentation des crachats (jaunes, verts)
- ☐ Fièvre
- ☐ Douleur thoracique
- ☐

Que dois-je faire ?

- ☐ Je prends mon traitement de crise
- ☐ J'augmente mon traitement de fond inhalé
- ☐ Je prends du Paracétamol
- ☐ J'appelle **en urgence** mon médecin de famille ou son remplaçant
- ☐ Je prends le traitement prescrit

.....
.....
.....

Les infections respiratoires : responsables et coupables Que dois-je faire ?

Systématiquement :

- ☐ Je prends mon traitement de crise :
- ☐ J'augmente mon traitement de fond inhalé :
- ☐ Je prends du Paracétamol :
- ☐

En cas de	Je prends	J'appelle mon médecin ou son remplaçant
Rhume	un traitement local	si persistance au bout de 48h
Pharyngite Trachéite	le traitement prescrit	rapidement dans les 24h
Bronchite	le traitement prescrit	immédiatement dans la journée
Pneumopathie	le traitement prescrit	en urgence
Douleur thoracique		en urgence

Systématiquement :

☐ Je prends mon traitement de crise :

☐ J'augmente mon traitement de fond inhalé :

☐ Je prends du Paracétamol :

☐

En cas de	Je prends	J'appelle mon médecin ou son remplaçant
Rhume	un traitement local	si persistance au bout de 48h
Pharyngite Trachéite	le traitement prescrit	rapidement dans les 24h
Bronchite	le traitement prescrit	immédiatement dans la journée
Pneumopathie	le traitement prescrit	en urgence
Douleur thoracique		en urgence

Renforcement musculaire, en respiration adaptée membres supérieurs

En respiration adaptée
à votre seuil d'essoufflement :

- 1• Respiration libre au repos
- 2• Inspiration pendant le mouvement aller
- 3• Expiration pendant le mouvement retour
- 4• Respiration libre au repos

Quand ?

- A distance d'un repas (au moins une heure)
- A un moment qui vous convient : disponibilité, forme physique

Pourquoi ?

- Les exercices musculaires :
- augmentent la force de vos muscles
 - facilitent le réentraînement à l'effort
 - facilitent la réalisation de vos activités quotidiennes

Les règles d'or

- Portez des vêtements amples et confortables
- Portez des chaussures à semelles souples et antidérapantes
- Réalisez les exercices à votre seuil d'essoufflement
- Ne bloquez pas votre respiration**
- Prenez votre bronchodilatateur avant les exercices si nécessaire
- Respectez les temps de repos
- Suivez le programme établi pour vous

Comment ?



Soit en position assise, dos bien droit
pieds bien posés au sol
dans l'alignement des hanches
bras de chaque côté du corps



Soit en position debout, dos bien droit
pieds parallèles et écartés
dans l'alignement des hanches
bras le long du corps

A quel rythme ?

□ Premier niveau (à vide)

- Effectuez une **série de 5 à 10 mouvements** par exercice sélectionné
- Augmentez le nombre de mouvements (maximum 20) selon la tolérance

□ Deuxième niveau (avec des haltères ou une bande élastique)

- Effectuez une **série de 5 à 10 mouvements** par exercice sélectionné
- Augmentez le nombre de mouvements (maximum 20) selon la tolérance

Conditions d'efficacité

Fréquence : tous les jours

Durée : selon votre programme

Intensité : à votre seuil d'essoufflement

...bougez tous les jours

Renforcement musculaire des membres supérieurs

Que faire ?

Maintenez les positions quelques secondes

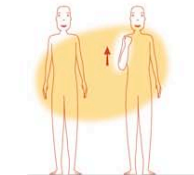
□ Extension bras côtés

- Levez un bras jusqu'au niveau de l'épaule
- Abaissez lentement votre bras



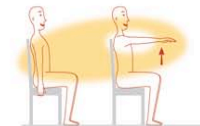
□ Flexion - Extension bras

- Gardez les coudes fixés le long du corps
- Montez un avant-bras
 - Redescendez l'avant-bras



□ Extension bras devant

- Levez un bras vers l'avant jusqu'au niveau de l'épaule
- Abaissez votre bras



□ Extension membre supérieur

- Posez une main sur la jambe opposée
- Levez le bras tendu en diagonale au-dessus de la tête
 - Redescendez le bras



□ Extension d'un hémithorax

- Montez un bras tendu en formant un arc de cercle vers le plafond
- Redescendez le bras



...bougez tous les jours

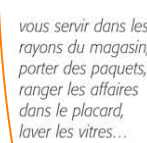
Pourquoi ?

Vous renforcez, entre autres, les muscles
deltoïde, biceps, triceps, dentelé, pectoraux

Vous utilisez ces muscles pour



manger et boire
vous laver
vous habiller...



vous servir dans les
rayons du magasin,
porter des paquets,
ranger les affaires
dans le placard,
laver les vitres...



conduire votre voiture,
jardiner,
bricoler,
jouer aux boules...



Pourquoi ?

Vous renforcez, entre autres, les muscles deltoïde, biceps, triceps, dentelé, pectoraux

Vous utilisez ces muscles pour



*manger et boire
vous laver
vous habiller...*

*vous servir dans les
rayons du magasin,
porter des paquets,
ranger les affaires
dans le placard,
laver les vitres...*



*conduire votre voiture,
jardiner,
bricoler,
jouer aux boules...*



Oxygène et sorties : "J'aimerais bien, mais..."



Oxygène et sorties : "J'aimerais bien, mais..."

La possibilité de continuer
ou de reprendre
des activités extérieures
qui vous font plaisir
sont autant d'éléments
motivants pour sortir
avec l'oxygène



Aujourd'hui

- ✓ "Je ne veux pas être vu avec l'O₂"
- ✓ "Je ne veux pas avoir à répondre aux questions des gens"
- ✓ "Je ne veux pas sortir dans mon quartier avec l'O₂"
- ✓ "J'ai peur du regard des autres"
- ✓ "Je préfère ne plus sortir"
- ✓ "Je préfère m'arrêter plusieurs fois pour reprendre ma respiration plutôt que sortir avec le portable"
- ✓ "J'ai peur d'être jugé"
- ✓ "J'ai peur que les gens m'évitent"
- ✓ "Je n'ai jamais vu personne à l'extérieur avec de l'O₂"



J'envisage de sortir avec l'O₂

Je décide de sortir avec l'O₂

Où ?

- ☐ Loin de chez moi
- ☐ Dans la voiture
- ☐ Dans les grands magasins
- ☐ Lors de mes vacances
- ☐ Dans un endroit où je ne suis pas connu
- ☐ Lors des réunions de patients
- ☐ Dans un groupe de parole
- ☐ Dans mon jardin
- ☐ Lors de visite à ma famille
- ☐ Lors de visite à des amis
- ☐
- ☐

Avec qui ?

- ☐ Conjoint
- ☐ Famille
- ☐ Ami(e)
- ☐ Voisin(e)
- ☐ Auxiliaire de vie
- ☐ Seul
- ☐



Je sors avec l'O₂



J'essaie de sortir avec l'O₂

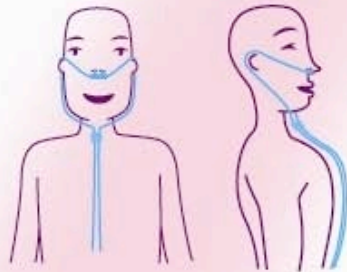


pour une meilleure qualité de vie

...osez, prêt, sortez...

Oxygène et sorties : "J'aimerais bien, mais..."

La possibilité de continuer
ou de reprendre
des activités extérieures
qui vous font plaisir
sont autant d'éléments
motivants pour sortir
avec l'oxygène



 J'envisage de sortir avec l'O₂

 Aujourd'hui

- ✓ "Je ne veux pas être vu avec l'O₂"
- ✓ "Je ne veux pas avoir à répondre aux questions des gens"
- ✓ "Je ne veux pas sortir dans mon quartier avec l'O₂"
- ✓ "J'ai peur du regard des autres"
- ✓ "Je préfère ne plus sortir"
- ✓ "Je préfère m'arrêter plusieurs fois pour reprendre ma respiration plutôt que sortir avec le portable"
- ✓ "J'ai peur d'être jugé"
- ✓ "J'ai peur que les gens m'évitent"
- ✓ "Je n'ai jamais vu personne à l'extérieur avec de l'O₂"



Oxygène et sorties : "J'aimerais bien, mais..."

La possibilité de continuer
ou de reprendre
des activités extérieures
qui vous font plaisir
sont autant d'éléments
motivants pour sortir
avec l'oxygène



Aujourd'hui

- ✓ "Je ne veux pas être vu avec l'O₂"
- ✓ "Je ne veux pas avoir à répondre aux questions des gens"
- ✓ "Je ne veux pas sortir dans mon quartier avec l'O₂"
- ✓ "J'ai peur du regard des autres"
- ✓ "Je préfère ne plus sortir"
- ✓ "Je préfère m'arrêter plusieurs fois pour reprendre ma respiration plutôt que sortir avec le portable"
- ✓ "J'ai peur d'être jugé"
- ✓ "J'ai peur que les gens m'évitent"
- ✓ "Je n'ai jamais vu personne à l'extérieur avec de l'O₂"



J'envisage de sortir avec l'O₂

Je décide de sortir avec l'O₂

Où ?

- ☐ Loin de chez moi
- ☐ Dans la voiture
- ☐ Dans les grands magasins
- ☐ Lors de mes vacances
- ☐ Dans un endroit où je ne suis pas connu
- ☐ Lors des réunions de patients
- ☐ Dans un groupe de parole
- ☐ Dans mon jardin
- ☐ Lors de visite à ma famille
- ☐ Lors de visite à des amis
- ☐
- ☐

Avec qui ?

- ☐ Conjoint
- ☐ Famille
- ☐ Ami(e)
- ☐ Voisin(e)
- ☐ Auxiliaire de vie
- ☐ Seul
- ☐

Je sors avec l'O₂



J'essaie de sortir avec l'O₂



pour une meilleure qualité de vie

...osez, prêt, sortez...

† Je décide de sortir avec l'O₂

Où ?

- ☐ Loin de chez moi
- ☐ Dans la voiture
- ☐ Dans les grands magasins
- ☐ Lors de mes vacances
- ☐ Dans un endroit où je ne suis pas connu
- ☐ Lors des réunions de patients
- ☐ Dans un groupe de parole
- ☐ Dans mon jardin
- ☐ Lors de visite à ma famille
- ☐ Lors de visite à des amis
- ☐
- ☐

Avec qui ?

- ☐ Conjoint
- ☐ Famille
- ☐ Ami(e)
- ☐ Voisin(e)
- ☐ Auxiliaire de vie
- ☐ Seul
- ☐
- ☐



† Je sors avec l'O₂



† J'essaie de sortir avec l'O₂

EDUCATION
THÉRAPEUTIQUE

RÉENTRAÎNEMENT
À L'EFFORT
ACTIVITÉS PHYSIQUES
ADAPTÉES

KINÉSITHÉRAPIE
RESPIRATOIRE

ACCOMPAGNEMENT
PSYCHO-SOCIAL

ACCOMPAGNEMENT
DIÉTÉTIQUE

Prise en charge à long terme

« mise en œuvre d'une éducation thérapeutique principalement individuelle, de proximité et en prise directe avec les problèmes quotidiens des patients.... »

Continue, évolutive, jamais définitive

Complémentarité des structures: cabinet de consultation, centres, réseaux, structures de proximité, prestataire, associations de patients et de loisirs...

Complémentarité des intervenants

