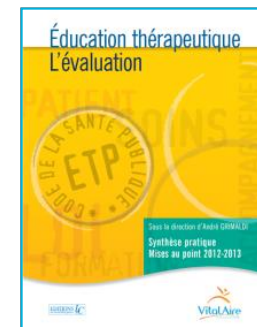


VitalO₂

Programme d'accompagnement
personnalisé pour les patients sous
Oxygène long terme



Vital PPC

Programme d'accompagnement du
patient souffrant d'apnées du sommeil



VitalIT

Accompagnement personnalisé des patients diabétiques
sous pompe à insuline pour une autonomie en toute sécurité



Jeu de cartes pour bilan éducatif

- C'est une **nouvelle forme de communication** avec le patient
- C'est un **support** qui donne les moyens au patient de s'exprimer sur les thèmes qui lui sont proposés, relatifs à son oxygénothérapie
- C'est une **nouvelle approche** qui nous permet de mieux connaître nos patients
 - ▣ Qui ils sont, comment ils vivent
 - ▣ Ce qu'ils connaissent, ce qu'ils ont compris
 - ▣ Ce qu'ils sont capables ou pas de faire
 - ▣ Ce qu'ils ont envie ou pas de faire
- C'est un **outil** qui permet de fixer avec le patient des **objectifs personnels** qu'il aura lui-même choisi d'atteindre en fonction de ses possibilités physiques et de son mode de vie
- C'est une **méthode** qui nous permet de nous adapter individuellement à chaque patient et de faire ainsi de **l'accompagnement personnalisé**



Autres outils éducation patient

Conseils pour améliorer votre qualité de vie

DES CONSEILS PRATIQUES AU QUOTIDIEN

Il est important pour vous de **maîtriser votre respiration**. Utilisez la **respiration « lèvres pincées »** au repos et à l'effort lentement par le nez, pincez les lèvres comme pour siffler ; lentement par la bouche sans forcer en gardant les lèvres p

La **toux** est nécessaire car elle aide à éliminer les sécrétions pulmonaires. Cependant une quinte de toux peut être fatigant inefficace. Pour tousser efficacement, inspirez profondément et tousssez 2 fois la bouche légèrement entrouverte. La 1^{re} pour décoller les sécrétions et la seconde fois pour les faire Faltais une pause et répétez 1 ou 2 fois cette technique si b

• **Ne faites pas d'efforts trop importants**, ils augmentent consommation d'oxygène.

- Pour ramasser un objet au sol, il est préférable de s'accroupir en plant les genoux
- Évitez le port de charges trop lourdes
- Évitez en général tous les gestes obligeant à une élévation des bras au dessus de la tête
- Ne bloquez pas votre respiration au cours de l'effort

Pour vous habiller :

Évitez les vêtements trop serrés qui vous feront faire des inutiles et préférez les chaussures qui s'enfilent facilement à vous pencher.

• Certains aménagements intérieurs simples peuvent être réalisés pour rendre les gestes de la vie quotidienne moins fatiguants.

Conseils pour améliorer votre qualité de vie

CE QU'IL FAUT SAVOIR



Votre médecin vous a prescrit une **oxygénothérapie à domicile** dans le cadre du traitement de votre maladie respiratoire. L'oxygène va augmenter votre confort et vous permettre de poursuivre, voire même de reprendre vos activités : sortir, avoir des contacts extérieurs, pratiquer vos loisirs. Cela vous oblige à **vivre autrement**, mais la vie continue. Vous pouvez rester acteur de votre vie, même avec la maladie.

LES BÉNÉFICES DE L'OXYGÈNE

Le traitement va augmenter la teneur en oxygène de l'air inhalé pour rétablir une bonne oxygénation de votre organisme.

L'oxygène est **bénéfique à long terme**, même si vous ne constatez pas immédiatement une amélioration. **Il va pouvoir vous aider à :**

- Refaire les actes de la vie quotidienne plus facilement
- Être moins fatigué
- Améliorer votre mémoire et votre concentration
- Avoir une meilleure qualité de vie, être capable de faire plus de choses, vous sentir mieux
- Éviter les hospitalisations
- Reprendre vos activités quotidiennes : rendre visite à vos proches, aller chercher le pain,...



Certaines personnes ressentent les effets de l'oxygène rapidement, pour d'autres cela demande plus de temps. Il faut continuer à prendre votre traitement car les effets apparaissent toujours à long terme.

UTILISATION DE L'OXYGÈNE AU REPOS ET À L'EFFORT



L'**oxygène est un médicament**. Il vous a été prescrit à la suite des résultats de la mesure des gaz du sang. Comme tous les médicaments, vous devez connaître et **respecter la prescription de votre médecin**. L'oxygène ne s'accumule pas dans l'organisme. **Pour en ressentir les bénéfices votre traitement doit être le plus prolongé possible au cours des 24h.**

Utilisation de l'oxygène au repos :

- Profitez de chaque moment de repos pour rester sous oxygène :
- En dormant la nuit et pendant la sieste
- En vous reposant au fauteuil
- En regardant la télévision, en lisant, en discutant avec vos amis ou votre famille



Utilisation de l'oxygène à l'effort :

Si votre médecin vous a prescrit de l'oxygène à l'effort, vous devez utiliser votre source portable d'oxygène pour tous les actes et les efforts de la vie quotidienne :

- À l'intérieur de votre domicile (pendant la toilette ou la douche, pour monter ou descendre les escaliers, faire de l'exercice, aller aux toilettes, faire son lit...)
- À l'extérieur de votre domicile, pour toutes les sorties, même de courte durée.



Il est important d'utiliser l'oxygène à l'effort car les besoins en oxygène de votre organisme augmentent.

Si vous êtes sous oxygène liquide, une façon simple d'avoir de l'oxygène toujours disponible au repos comme à l'effort est de remplir votre portable dès le matin et utiliser cette source régulièrement au cours de la journée.



Mes Objectifs Personnels



Mon agenda de traitement		Activités																								Mon état général					
		1h	2h	3h	4h	5h	6h	7h	8h	9h	10h	11h	12h	13h	14h	15h	16h	17h	18h	19h	20h	21h	22h	23h	24h	Nombre de pas/jour	Évaluation				
Semaine 1	Lundi																														
	Mardi																														
	Mercredi																														
	Judi																														
	Vendredi																														
	Samedi																														
	Dimanche																														
Semaine 2	Lundi																														
	Mardi																														
	Mercredi																														
	Judi																														
	Vendredi																														
	Samedi																														
	Dimanche																														

COMMENT REMPLIR CHAQUE JOUR MON AGENDA

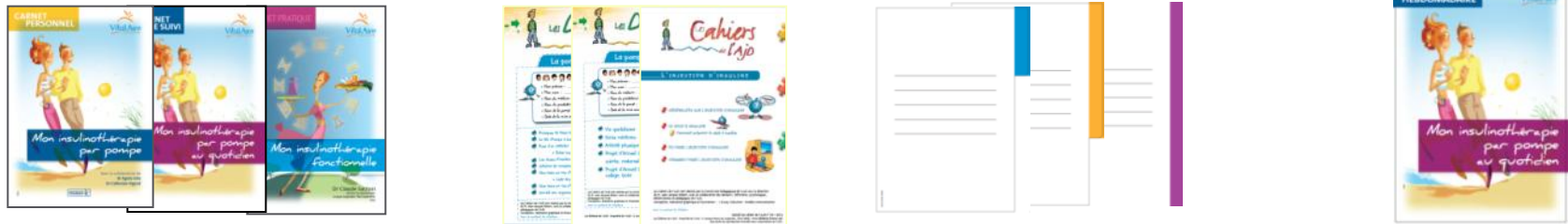
- Je trace la (les) période(s) durant laquelle j'utilise mon oxygène
- J'indique le nombre de pas que j'ai effectués (lié à l'usage d'un podomètre)
- Chaque semaine j'évalue mon état de santé général, par rapport à la semaine précédente : Améliors ; Identique ; Dégradé

		1h	2h	3h	4h	5h	6h	7h	8h	9h	10h	11h	12h	13h	14h	15h	16h	17h	18h	19h	20h	21h	22h	23h	24h	Nombre de pas/jour	Évaluation		
Lundi		///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	573	
Mardi		///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	1195	

Notre implication dans l'accompagnement personnalisé des patients sous pompe à insuline



Classeur Personnel avec ses fiches et



... ses 6 carnets ... et ses intercalaires.



Accessoires nécessaires au patient pour sa vie quotidienne