

Respirer l'air dont vous avez besoin :

Guide pratique de maîtrise et de gestion de l'essoufflement

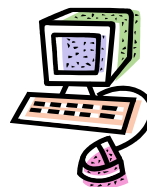


"Riding the Dragon" A Cancer Journey | by Conrad Furey

Adapté et rédigé par les infirmières en oncologie du Centre de cancérologie Juravinski : Lorraine Martelli-Reid, IA (catégorie spécialisée), IP – Adultes; Sue Cole, IA; Sally Hapke, IA; Marilyn Miscione, IA; Janet Poirier, IA, et Nancy Ross, IA, en collaboration avec Theresa Harper, IA, spécialiste en éducation des patients.

Nous remercions le MacMillan Cancer Relief et le Wessex Cancer Trust de nous avoir permis d'adapter leur document intitulé *Coping with Breathlessness Due to Cancer*.

Centre de cancérologie Juravinski
699, rue Concession
Hamilton (Ontario) L8V 5C2
www.jcc.hhsc.ca



Quand vous êtes essoufflé, il est difficile d'accomplir vos tâches habituelles, comme vous habiller ou préparer un repas, et de participer aux activités que vous aimez.

Quand vous êtes essoufflé, vous pourriez :

1. contracter vos muscles thoraciques pour respirer;
2. respirer plus rapidement;
3. ressentir de la peur, de l'anxiété, de la panique ou une agitation générale.

Comme vous êtes souvent essoufflé, vous trouvez peut-être que vous êtes plus fatigué, inquiet et nerveux qu'avant. Il se peut que votre état vous bouleverse et que vous vous demandiez si d'autres personnes se sentent comme vous.

Vous n'êtes pas seul!

Le présent livret renferme des renseignements qui vous aideront à en apprendre sur :



- ✓ ce que vous pouvez faire pour maximiser votre respiration;
- ✓ ce qu'il faut faire quand vous êtes essoufflé;
- ✓ des façons de maîtriser la situation quand vous avez le moral bas ou que vous vous sentez anxieux.

Faites-nous savoir ce qui fonctionne et ce qui ne fonctionne pas pour faciliter la respiration et gérer l'essoufflement. Nous sommes là pour vous aider; faites-nous part de vos inquiétudes.

Votre équipe de soins de santé

Table des matières

Sujet	Page
Quand devrais-je appeler mon équipe de soins de santé?	1
Est-ce que l'oxygène va m'aider?	1
Comment les poumons fonctionnent-ils?	2
Qu'est-ce que la respiration abdominale?	3
Respirer l'air dont vous avez besoin.....	5
Comment ralentir ma respiration?	7
Que puis-je faire chaque jour pour gérer l'essoufflement?.....	10
Planifier vos activités.....	10
Passer de la position assise à la position debout	11
Monter les pentes douces et les escaliers	12
Organiser les objets dans la maison.....	12
Lever des objets lourds.....	13
Vous habiller	13
Vous pencher	14
Prendre une douche ou un bain.....	15
Jardiner	16
Parler au téléphone	17
L'intimité et l'activité sexuelle	17
Modérer votre rythme.....	19
Quel genre d'exercice devrais-je faire?.....	20
J'ai le moral bas et je me sens anxieux. Est-ce normal?.....	23
Comment puis-je me détendre?	26

Quand devrais-je appeler mon équipe de soins de santé?



- ✓ Vous avez plus de difficulté que d'habitude à respirer pendant une courte période de temps.
- ✓ En plus d'avoir de la difficulté à respirer, vous vous sentez étourdi, vous remarquez une hausse de votre fréquence cardiaque et votre teint est très pâle. Une de vos numérations globulaires est peut-être basse; une analyse sanguine pourrait être nécessaire.
- ✓ Votre respiration est pénible et vous vous sentez très nerveux.
- ✓ Vous éprouvez une douleur soudaine, nouvelle ou de plus en plus intense dans la poitrine.
- ✓ Vous avez une fièvre de 38 °C ou plus.
- ✓ À votre réveil, vous êtes soudainement à bout de souffle.
- ✓ Vous avez une toux nouvelle ou de plus en plus forte.
- ✓ Votre respiration est bruyante.

Est-ce que l'oxygène va m'aider?

Recevoir de l'oxygène par un masque ou une pince nasale pourrait aider si le taux d'oxygène dans votre sang est trop faible. Pour mesurer le taux d'oxygène dans votre sang, il suffit de placer une sonde sur un de vos doigts. Cette vérification peut se faire lors d'un rendez-vous chez votre fournisseur de soins de santé.



Si votre taux d'oxygène est bon, une dose supplémentaire d'oxygène d'un réservoir ne vous sera pas nécessairement utile.

Pour vous aider à mieux respirer :

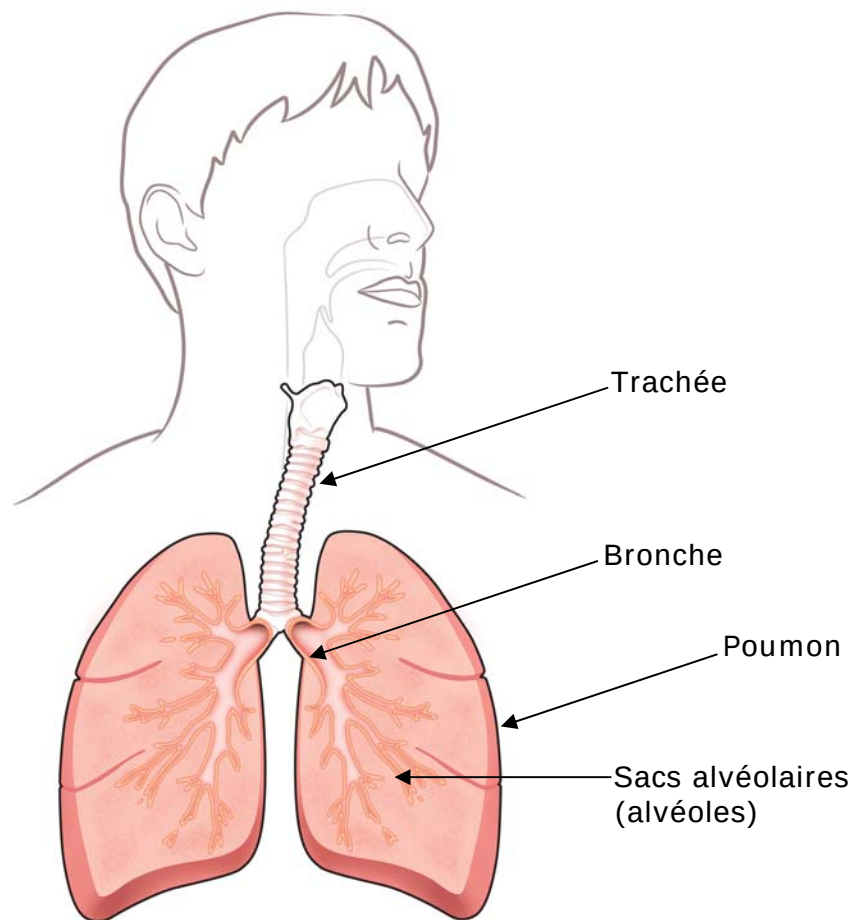
- ✓ à l'aide d'un ventilateur, faites souffler de l'air doucement sur votre visage quand vous êtes essoufflé; cela peut considérablement réduire la sensation d'essoufflement.
- ✓ utilisez les positions et les techniques de respiration décrites dans le présent livret pour vous aider à gérer les activités quotidiennes.



Comment les poumons fonctionnent-ils?

Les poumons assurent le transport de l'air que vous inspirez et que vous expirez. L'oxygène se trouve dans l'air que vous inspirez. Il y a deux poumons dans votre poitrine, un de chaque côté.

Quand vous inspirez, l'air entre par la bouche ou le nez, puis passe par une série de tubes en commençant par la trachée. La trachée se divise en deux plus petits tubes appelés bronches. L'air passe ensuite par d'autres tubes de plus en plus petits pour enfin atteindre de minuscules sacs d'air appelés alvéoles. Chacun de vos poumons compte des millions d'alvéoles. C'est là que l'air libère l'oxygène dans le sang, lequel est transporté dans tout le corps.



Qu'est-ce que la respiration abdominale?

La respiration abdominale ou ventrale, c'est respirer de manière à tirer pleinement parti des poumons. Dorénavant, nous parlerons de respiration abdominale.

Ce genre de respiration vous aidera à accomplir vos tâches quotidiennes. Exercez-vous à respirer de cette façon jusqu'à ce que votre corps y soit habitué. Vous utiliserez la respiration abdominale pour exécuter les exercices et les activités décrites dans le présent livret.

La respiration abdominale – Le secret de la respiration abdominale, c'est de repérer votre diaphragme et de vous en servir pour respirer

Première étape

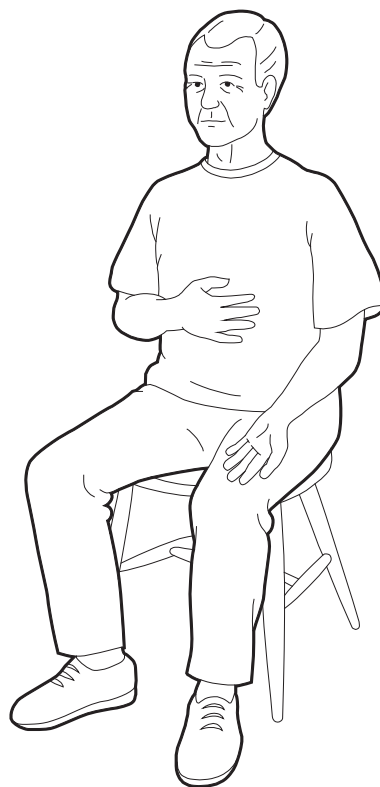
Installez-vous confortablement. Assoyez-vous, le dos bien soutenu. Détendez les épaules et le haut de la poitrine.

Placez les mains sur les jambes, paumes vers le haut. Si vous êtes debout, tournez les paumes vers l'extérieur.

Deuxième étape

Placez-vous la main sur le ventre, juste au-dessus du nombril et sous vos côtes. Toussez légèrement. **Le muscle que vous sentez sous la main est le diaphragme.**

Inspirez en poussant la main vers l'extérieur, ce qui vous donnera l'impression de respirer par la taille.



Maintenant que vous savez respirer en vous servant du diaphragme, faites l'exercice décrit ci-dessous de deux à quatre fois par jour.

Cet exercice de respiration donne plus d'espace aux poumons, permettant ainsi à plus d'oxygène d'atteindre les sacs alvéolaires au fond des poumons.

Première étape : Préparez-vous

Si vous êtes assis, placez les mains sur les jambes, paumes vers le haut.

Si vous êtes debout, tournez les paumes vers l'extérieur.

Deuxième étape : Respirez

1. Inspirez par le nez tandis que vous poussez le diaphragme vers l'extérieur et comptez 1, 2, 3, 4.
2. Retenez votre souffle et comptez 5, 6, 7.
3. Expirez lentement par la bouche, les lèvres pincées, pendant que vous comptez 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8.
4. Répétez 4 fois.



Une démonstration de la respiration abdominale et des exercices de respiration ci-dessus se trouve à _

<http://www.youtube.com/user/HamHealthSciences?feature=mhum#p/c/025ABEE7B7563A1F> sous "Managing Shortness of Breath".

Respirer l'air dont vous avez besoin

Quand vous êtes à bout de souffle, votre corps doit trouver moyen de respirer l'air dont vous avez besoin. Voici ce que vous pourriez remarquer quand vous êtes essoufflé :

- Vous utilisez les muscles des épaules et du haut de la poitrine pour respirer;
- Vous respirez plus rapidement;
- Vous ressentez de la peur, de l'anxiété, de la panique ou une agitation générale.

Vous utilisez les muscles des épaules et du haut de la poitrine pour respirer

Habituellement, nous utilisons le diaphragme et les muscles du bas de la poitrine pour respirer. Pendant l'exercice vigoureux, les muscles du haut de la poitrine et des épaules aident aussi à respirer. Ces muscles ne sont pas faits pour travailler longtemps et se fatiguent facilement.

Les muscles surutilisés :

- ✓ deviennent tendus;
- ✓ consomment plus d'oxygène;
- ✓ ne travaillent pas aussi bien que des muscles détendus.

La surutilisation des muscles des épaules et du haut de la poitrine augmente le besoin en oxygène, ce qui aggrave la difficulté à respirer.

Vous respirez plus rapidement

Quand vous vous sentez essoufflé, vous respirez plus vite, ce qui requiert un plus grand effort. Pensez, par exemple, à un ballon que vous gonflez. Si vous essayez de remplir le ballon rapidement, il vous faut plus d'énergie que si vous y alliez doucement. Il en est de même pour ce qui est de remplir vos poumons.

De plus, respirer rapidement entraîne habituellement une respiration superficielle, laquelle ne permet pas à l'air d'atteindre les alvéoles. Pensez à la façon dont les poumons fonctionnent : le corps n'a pas accès à l'oxygène tant que celui-ci n'a pas atteint les alvéoles. Si l'air ne fait que passer par les tubes sans se rendre aux alvéoles, le corps ne peut pas utiliser l'air inspiré.

Par conséquent, la respiration rapide nécessite plus d'énergie et, dans bien des cas, ne permet pas à l'air de se rendre assez loin pour que vous puissiez maximiser chaque respiration.

Vous ressentez de la peur, de l'anxiété, de la panique ou une agitation générale.

Toutes ces sensations sont des réactions courantes à l'essoufflement. Elles augmentent le rythme auquel vous respirez et causent la tension des muscles.

La respiration rapide et la tension musculaire augmentent les besoins en oxygène et intensifient l'essoufflement.



Pour atténuer l'essoufflement, il faut ralentir votre respiration. Dans les quelques pages qui suivent, vous apprendrez comment vous pouvez ralentir votre respiration afin de respirer l'air dont vous avez besoin.

Comment ralentir ma respiration?

Quand vous ralentissez votre respiration, vous :

- ✓ détendez les muscles des épaules et du haut de la poitrine;
- ✓ aurez l'impression que vous reprenez une certaine maîtrise de vous-même;
- ✓ respirez plus facilement.

Pour vous aider à ralentir votre respiration, vous pouvez aussi faire souffler de l'air sur votre visage à l'aide d'un ventilateur.

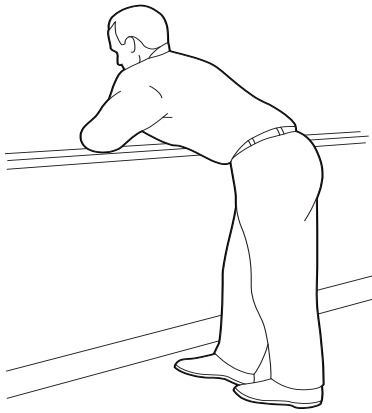
Premièrement – Mettez-vous à l'aise

Quand vous êtes à bout de souffle, installez-vous dans une position confortable. Trouvez une position qui vous permettra d'ouvrir votre poitrine le plus possible. Voici quelques suggestions de bonnes positions. Vous pourriez en trouver d'autres qui fonctionnent bien. Faites ce qui vous aide.

En position assise sur une chaise ou au bord du lit, penchez-vous légèrement vers l'avant. Appuyez les bras sur les genoux, sur un oreiller, ou sur les bras de chaise. Ne laissez pas vos bras pendre de chaque côté.

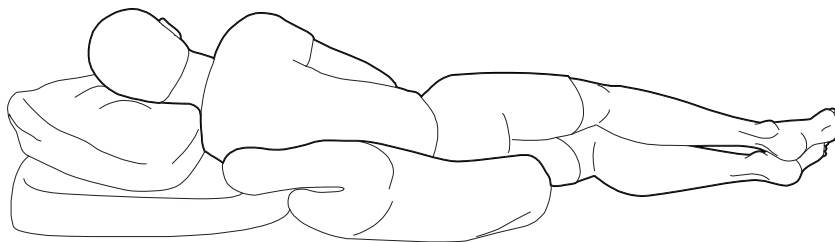


Ces positions vous soutiennent les épaules et le haut de la poitrine, ce qui vous permet d'en détendre les muscles et de laisser votre diaphragme et votre abdomen se gonfler.



Au lit :

- ✓ Élevez votre tête ou la tête de lit à l'aide d'oreillers à une hauteur confortable;
- ✓ Étendez-vous sur le côté atteint (du côté où se trouve le cancer) pour permettre à votre poitrine et à votre bon poumon de gonfler le plus possible. Assurez-vous que des oreillers soutiennent le bas du dos.



Une fois dans une position confortable, maîtrisez votre respiration et détendez les muscles des épaules et du haut de la poitrine.

1. Amenez immédiatement le menton vers la poitrine et expirez par les lèvres par petits coups, 10 fois.
2. Continuez ainsi jusqu'à ce que vous commenciez à sentir les muscles du cou se détendre, puis inspirez par le nez et expirez par les lèvres pincées trois fois.
3. Ensuite, inspirez par le nez et expirez par la bouche grande ouverte en faisant le son « AH ».
4. Répétez jusqu'à ce que vous soyez détendu. Une fois que votre respiration aura ralenti, **reprenez la respiration abdominale jusqu'à ce que vous soyez calme.**

Une démonstration de cette technique se trouve à

<http://www.youtube.com/user/HamHealthSciences?feature=mhum#p/c/025ABEE7B7563A1F> sous "Managing an Episode of Acute Shortness of Breath".

Exercice



Exercez-vous à ralentir votre respiration quand vous n'êtes pas vraiment à bout de souffle.

Ainsi, quand vous serez vraiment à bout de souffle et que vous aurez à ralentir votre respiration, vous saurez quoi faire.

Réservez-vous du temps à quelques reprises pendant la journée pour vous exercer. Il est bien de répéter la technique de 5 à 10 fois par séance, mais faites ce qui vous convient le mieux.

Que puis-je faire chaque jour pour gérer l'essoufflement?

Planifier vos activités

Si vous planifiez vos activités quotidiennes, vous aurez le temps et la capacité respiratoire nécessaires pour faire les activités qui sont importantes pour vous. Allez-y à un rythme qui vous convient.

Planifiez vos activités de manière à avoir assez de temps pour les exécuter et à avoir tout le nécessaire à portée de la main. Beaucoup de personnes qui souffrent d'essoufflement trouvent particulièrement difficile le fait de se sentir fatiguées ou de ne pas avoir d'énergie.



Encouragez les membres de votre famille à vous aider à accomplir les tâches quotidiennes, comme les travaux ménagers. Assoyez-vous quand vous repassez ou préparez des légumes, entre autres.



Il est normal d'avoir besoin de périodes de repos pendant la journée; certains jours, vous serez plus fatigué que d'autres. Accordez-vous autant de repos qu'il vous en faut.

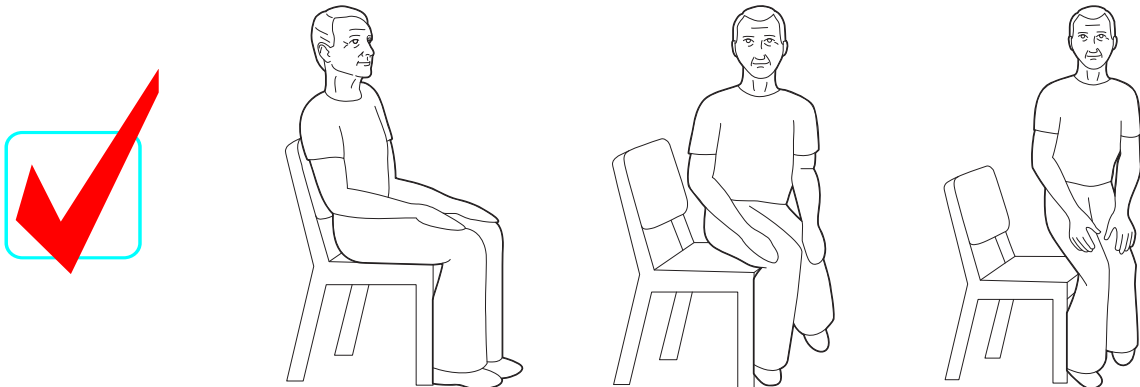
Utilisez des dispositifs ou accessoires, par exemple :

- une marchette
- un fauteuil roulant
- des côtés de lit
- un lit d'hôpital
- un siège percé
- une baignoire
- un chariot de magasinage
- un chariot à bagages

L'utilisation de dispositifs et d'accessoires réduit le travail que votre corps a à faire pour respirer. Cela peut aussi faciliter l'exécution des activités décrites dans les pages qui suivent.

Passer de la position assise à la position debout

1. Avancez les hanches vers le devant de la chaise et écartez les pieds de la largeur des épaules.
2. Placez les mains sur les genoux (pas sur les bras de la chaise).
3. Penchez-vous vers l'avant de telle sorte que votre poids soit sur vos jambes et respirez en comptant jusqu'à 4.
4. Poussez sur les jambes avec les mains en vous servant des hanches et des jambes pour vous lever le corps et respirez en même temps.

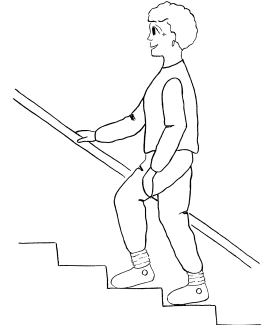


Une démonstration de la technique pour passer de la position assise à la position debout se trouve à

<http://www.youtube.com/user/HamHealthSciences?feature=mhum#p/c/025ABEE7B7563A1F> sous "Changing Positions: Sitting to Standing".

Monter les pentes douces et les escaliers

Vous pourriez être nerveux à l'idée de monter des escaliers ou des pentes, surtout si cela a tendance à vous essouffler. Vous pouvez améliorer votre capacité respiratoire et éviter l'essoufflement si vous utilisez la respiration abdominale quand vous marchez, montez les escaliers ou faites n'importe quelle activité.



Pour monter les escaliers :

- ✓ tenez-vous près de l'escalier, une main sur la rampe à côté
- ✓ inspirez en montant la jambe;
- ✓ expirez au moment de placer la jambe sur la marche et de vous lever.

Autrement dit, vous inspirez et expirez à chaque marche. Il faut s'exercer pour maîtriser cette technique. Prenez le temps de coordonner votre respiration à chaque pas, ce qui vous aidera à marcher ou à monter les escaliers à un rythme régulier, sans avoir à arrêter pour reprendre votre souffle. Cette technique permet aussi de réduire le temps de récupération une fois que vous atteignez le haut de l'escalier.

Une démonstration de la technique pour monter les escaliers se trouve à <http://www.youtube.com/user/HamHealthSciences?feature=mhum#p/c/025ABEE7B7563A1F> sous "Climbing Stairs".

.

Organiser les objets dans la maison

Placez les articles que vous utilisez souvent à portée de la main. Les armoires au mur sont plus faciles d'accès que les armoires basses ou les étagères élevées.



Lever des objets lourds

Vous pourriez trouver que lever des objets lourds comme le linge mouillé ou les sacs d'épicerie vous fatigue ou vous essouffle rapidement. Ne portez donc pas d'objets lourds, car cela peut vous essouffler.

Mettez le linge mouillé sur un tabouret à côté de vous.

Ne portez pas de sac ou de sacs de magasinage, les bras de chaque côté. Les sacs pesants étirent les bras et rendent la respiration difficile.

Utilisez un petit sac à dos ou un sac de magasinage sur roulettes ou tâchez de ne remplir vos sacs qu'à moitié pour éviter qu'ils ne soient trop lourds et difficiles à porter.



Vous habiller

Dans la mesure du possible, restez assis pour vous habiller.

Utilisez la respiration abdominale.

Portez des vêtements amples, surtout à la taille et à la poitrine.

Évitez de vous pencher pour enfiler des bas, des collants et des chaussures.



Vous pencher

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, pas la taille.

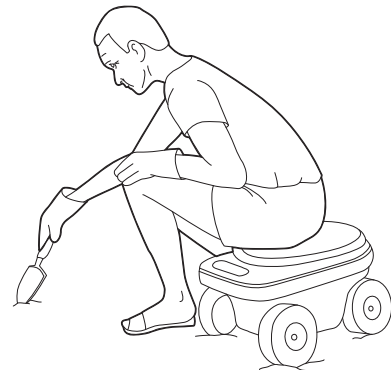
Cette technique vous permet de garder la poitrine droite et les épaules vers l'arrière – position qui vous permet de continuer à respirer le plus facilement possible.

Placez-vous doucement en position accroupie et 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.



Il pourrait aussi vous être utile d'avoir une surface contre laquelle vous appuyer une fois dans cette position.

Si vous devez effectuer une tâche où vous pourriez avoir à vous pencher, par exemple vider la laveuse ou une armoire ou, encore, jardiner, assoyez-vous plutôt sur un petit tabouret.



Prendre une douche ou un bain

Beaucoup de personnes trouvent qu'il est très fatigant de prendre une douche ou un bain et de s'habiller. Les salles de bain peuvent vous rendre très claustrophobe, ce qui accentue l'essoufflement.

Reposez-vous aussi souvent qu'il le faut.

Le fait de garder une fenêtre entrouverte dans la salle de bain pendant que vous prenez votre bain pourrait aider à atténuer l'essoufflement.



Voici quelques suggestions qui faciliteront la douche ou le bain :

Avant de commencer

- Les sièges de douche et de bain ainsi que les bancs de transfert pour la baignoire peuvent réduire le stress associé au bain ou à la douche. Consultez votre équipe de soins de santé pour en savoir plus long.
- Pendant que vous vous déshabillez, tâchez de ne pas retenir votre souffle quand vous passez vos vêtements par-dessus la tête. Commencez par vous sortir les bras de la robe ou de la chemise, puis faites rapidement glisser celle-ci par-dessus la tête. Expirez en même temps. Ainsi, votre visage sera recouvert le plus brièvement possible et vous n'aurez pas à lever les bras longtemps.
- Ne remplissez pas trop la baignoire et assurez-vous que l'eau n'est pas trop chaude non plus.
- Une fois déshabillé, assoyez-vous sur le bord de la baignoire et expirez tandis que vous levez lentement une jambe à la fois plutôt que de les faire passer en même temps.
- Si vous en ressentez le besoin, faites l'exercice de respiration abdominale avant de vous installer dans la baignoire. Vous pourriez trouver qu'il est moins fatigant de vous asseoir sur un banc dans la douche.
- Positionnez la pomme de douche de manière à ce que l'eau ne vous arrive pas directement dans le visage.

Une fois la douche ou le bain terminé

- Videz la baignoire avant de sortir. Vous trouverez peut-être qu'il est plus facile de commencer par vous mettre à genoux. Reposez-vous un peu avant de vous mettre debout.
- Pendant que vous êtes assis sur le bord de la baignoire, enveloppez-vous dans une grande serviette. Vous réduirez ainsi l'effort que vous aurez à fournir pour vous sécher. Une robe de chambre de ratine peut également faire l'affaire.
- Assoyez-vous pour vous sécher. Montez les pieds pour éviter d'avoir à vous pencher pour vous sécher les pieds et les jambes.

Jardiner

Il peut être difficile de jardiner quand on est à court de souffle. Vous remarquerez peut-être que vous devenez essoufflé quand vous vous penchez beaucoup pour semer et qu'il est difficile de vous relever.

Utilisez un tabouret de jardinage ou une chaise basse pour travailler dans les plates-bandes sans avoir à trop vous pencher et pour vous permettre de vous reposer entre chaque activité. Vous pouvez vous asseoir à une table de jardin pour mettre vos plants en pot. N'oubliez pas d'utiliser la respiration abdominale pour pouvoir en faire plus.



Parler au téléphone



Vous dépêcher de répondre au téléphone avant que la personne raccroche ou avoir à rester debout pour parler peut rendre l'essoufflement plus évident.

Assurez-vous que les membres de votre famille, vos amis et vos collègues de travail savent qu'il peut vous falloir du temps pour répondre au téléphone. Demandez-leur de laisser le téléphone sonner assez longtemps pour éviter que vous ayez à vous dépêcher pour vous y rendre.

Tâchez de vous asseoir confortablement avant de répondre au téléphone et prenez le temps de « reprendre votre souffle » avant de commencer la conversation.

Si vous remarquez que vous êtes à bout de souffle pendant que vous parlez, au téléphone ou en personne, essayez d'utiliser des phrases courtes. Faites une pause après chaque phrase plutôt que de parler rapidement et longtemps avant de prendre une respiration.

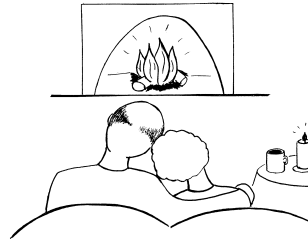
L'intimité et l'activité sexuelle

Vous et votre partenaire avez peut-être des inquiétudes au sujet des relations sexuelles à un moment où vous avez tous les deux besoin de tendresse physique et affective. Ces inquiétudes sont parfaitement normales et, si vous pouvez tous deux faire preuve d'ouverture à cet égard, il vous sera plus facile de déterminer ce qu'il faut faire.

Les traitements comme la chimiothérapie et la radiation peuvent vous fatiguer et réduire votre appétit sexuel. Dans certains cas, la chimiothérapie peut entraîner l'impuissance (incapacité d'avoir une érection). Si vous vous en sentez capable, parlez à votre partenaire de vos craintes au sujet des relations sexuelles, de votre essoufflement ou du cancer même. Ce faisant, vous réduirez vos inquiétudes et pourriez résoudre certains problèmes.

L'activité sexuelle, c'est, entre autres, exprimer votre affection et votre amour à l'autre personne en lui parlant, en la serrant dans vos bras, en la caressant, en l'embrassant et en faisant l'amour. Or, faire l'amour nécessite beaucoup d'énergie et impose un grand effort au cœur et aux poumons. Faites l'amour quand vous êtes bien reposé et non quand vous êtes stressé et fatigué.

Autrement dit, vous pourriez avoir à changer le moment de la journée où vous faites l'amour. Installez-vous confortablement dans une position qui vous assure un bon soutien afin de pouvoir mieux vous détendre et de ne pas vous sentir pressé. Essayez de ne pas mettre de poids sur la poitrine et de ne pas vous pencher.



Certaines positions pourraient vous essouffler plus que d'autres. Allez-y doucement afin d'éviter d'être essoufflé. Il pourrait être difficile d'embrasser votre partenaire pendant longtemps. Vous pourriez avoir à l'embrasser moins longtemps et plus souvent. Il pourrait être plus facile de vous asseoir ou de vous mettre à genoux. Évitez les positions qui pourraient vous rendre claustrophobe.

Voici quelques positions que les couples hétérosexuels ou de même sexe pourraient essayer :

- étendus un à côté de l'autre, en se faisant face ou un derrière l'autre;
- position assise;
- la femme à genoux sur le plancher, la poitrine appuyée sur le lit;
- la femme assise au bord du lit, les pieds sur le plancher et l'homme à genoux sur le plancher devant elle.

Il est naturel de devenir un peu essoufflé en faisant l'amour. Au besoin, faites une pause et utilisez la respiration abdominale pour ralentir votre respiration.

Comme les changements sur le plan sexuel font partie du vieillissement, il est normal que, dans la quarantaine ou plus tard dans la vie, les érections soient plus lentes et que les orgasmes prennent plus de temps à venir.

Modérer votre rythme

Il est important de modérer votre rythme et de faire des pauses entre les tâches. Laissez les autres accomplir certaines des tâches quotidiennes à l'occasion; cela vous donnera la chance de faire ce que vous aimez. Si vous planifiez vos activités et en modérez le rythme, vous pourriez vous sentir plus capable de sortir avec vos amis et votre famille. Marchez plus lentement. Essayez de ne pas parler en marchant.



Au début, vous devrez peut-être y aller par tâtonnements pour découvrir ce que vous pouvez faire aisément. Vous pourriez même trouver que vous pouvez tolérer être essoufflé pendant de courtes périodes si vous pouvez faire ce que vous aimez faire.

Quel genre d'exercice devrais-je faire?

Faire des exercices légers n'a pas à vous essouffler, surtout si vous y allez doucement et utilisez la respiration abdominale le plus possible. En augmentant graduellement l'intensité de l'exercice, vous pouvez améliorer votre respiration et mieux vous sentir. Même si vous avez de graves problèmes pulmonaires, un peu d'exercice peut être bénéfique.

Parlez à votre médecin ou à votre physiothérapeute de la possibilité de faire des exercices plus intenses ou d'endurance. Si votre essoufflement n'est pas extrême ou si vous avez pu augmenter la quantité d'exercices que vous faites au fil du temps, vous auriez peut-être intérêt à essayer une activité comme la natation ou des séances d'aquaforme.

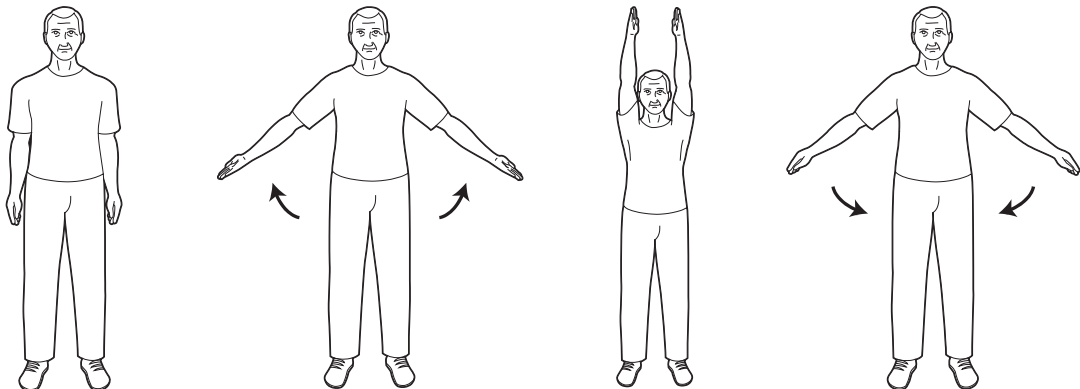
La prochaine série d'exercices a pour but de renforcer les muscles qui vous aident à respirer. Tâchez de les faire tous les jours.

Une démonstration de tous ces exercices se trouve au

www.youtube.com/user/HamHealthSciences?feature=mhum#p/c/025ABEE7B7563A1F sous "Respiratory Muscle Exercises".

Exercices des muscles respiratoires à faire tous les jours

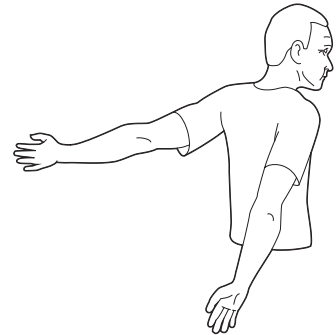
1. Étirement des muscles de la paroi de la cage thoracique



1. Inspirez par le nez; pendant que vous inspirez, levez les bras par-dessus la tête.
2. Tournez les paumes vers l'extérieur, étendez les bras et abaissez-les sur le côté. Expirez par la bouche, les lèvres pincées.
3. Répétez 10 fois.

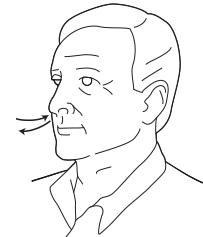
2. Ouverture de la cage thoracique

1. Placez les bras droits devant vous, les paumes se faisant face.
2. Inspirez par le nez tout en déplaçant les bras vers le côté et en les ramenant vers l'arrière aussi loin que vous pouvez.
3. Pendant que vous expirez, les lèvres pincées, ramenez les bras devant vous.
4. Répétez 10 fois.



3. Reniflement pour faire travailler le diaphragme

1. Fermez la bouche.
2. Inspirez et expirez rapidement par le nez.
3. Augmentez graduellement la durée de l'exercice jusqu'à ce que vous puissiez le faire pendant 60 secondes. Il vous faudra peut-être commencer par 15 secondes seulement et augmenter la durée avec le temps.
4. Cessez l'exercice si vous devenez étourdi.



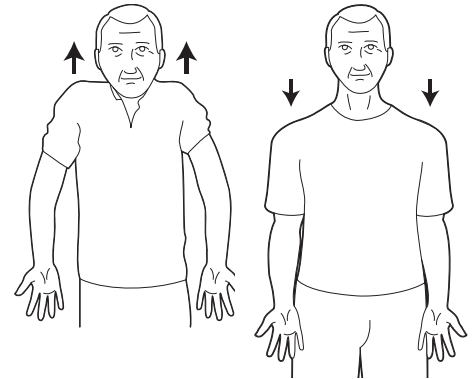
2. Rotations des coudes

1. Placez les mains sur les épaules.
2. Faites un cercle avec les coudes.
3. INSPIREZ quand les coudes montent.
4. EXPIREZ quand les coudes descendent.
5. Faites 10 rotations par en avant.
6. Faites 10 rotations par en arrière.



5. Haussements d'épaules

1. Laissez pendre les bras de chaque côté du corps, les paumes vers l'avant et les doigts écartés
2. Inspirez pendant que vous faites monter les épaules et les ramenez vers l'arrière.
3. Expirez tandis que vous ramenez les épaules vers le bas.
4. Répétez 10 fois.



6. Les ailes de poulet

1. Assoyez-vous les pieds écartés de la largeur des épaules, les mains sur les oreilles et les paumes vers l'avant.
2. Expirez tout en ramenant lentement les coudes l'un contre l'autre.
3. Inspirez pendant que vous renvoyez les bras vers l'extérieur.
4. Répétez 20 fois.



7. Mélanger la sauce

1. Assoyez-vous droit, les mains comme si vous priez.
2. Faites de grands cercles comme si vous mélangiez une sauce.
3. Inspirez pendant que les mains s'éloignent de votre corps et expirez tandis qu'elles s'en rapprochent.
4. Répétez 10 fois.
5. Reposez-vous.
6. Répétez 10 fois dans l'autre sens



J'ai le moral bas et je me sens anxieux. Est-ce normal?

Le moral bas

De nombreuses personnes ont le moral bas à divers moments pendant leur maladie. Certains jours, vous vous sentez bien et vous êtes détendu; d'autres jours, vous pourriez ressentir de la crainte, de l'amertume, de la colère, de la tristesse et même de la culpabilité. Parfois, vous éprouvez tous ces sentiments en même temps. C'est tout à fait normal.

Ces sentiments pourraient être attribuables à diverses causes : l'essoufflement, le cancer, les traitements et les craintes que vous avez face à l'avenir. Il n'y a pas de bonne façon ou de mauvaise façon d'y faire face, mais savoir que ces sentiments sont normaux aidera.

Il pourrait vous arriver de vouloir être seul; d'autres fois, vous aurez vraiment envie d'avoir de la compagnie. Faites ce qui vous semble bon pour le moment. Il se pourrait que certains membres de votre famille ou certains de vos amis aient de la difficulté à comprendre vos émotions changeantes. Si vous leur parlez de ce que vous ressentez et que vous les laissez parler de leurs émotions, vous pourrez résoudre les problèmes plus facilement.

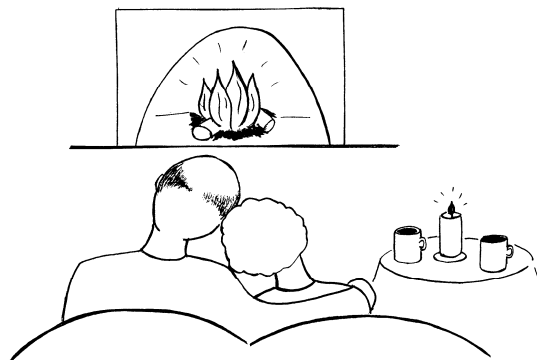
L'anxiété

La plupart des gens sont anxieux à l'occasion. Parfois, ils ne s'en rendent pas compte et se sentent plutôt fâchés ou irritables. Prenez le temps de réfléchir à ce qui vous dérange vraiment; ainsi, vous serez mieux en mesure de gérer la situation.

L'anxiété peut causer de la tension et de la douleur, des sueurs, des maux d'estomac, la constipation et la diarrhée. Elle peut aussi vous faire respirer trop vite et de manière trop superficielle. Vous pourriez avoir l'impression de subir une crise de panique et avoir peur de suffoquer. Il est très peu vraisemblable que vous suffoquiez. C'est le temps de ralentir votre respiration au moyen de la respiration abdominale telle qu'elle est décrite à la page 3.

Ouvrir une fenêtre, placer un ventilateur devant votre visage et aller prendre l'air dehors sont tous des moyens qui peuvent vous aider à ralentir votre respiration.

Écouter de la musique ou vous concentrer sur une de vos photos préférées peut vous aider à vous détendre, à réduire votre anxiété et à ralentir votre respiration.



La dépression

Vous pourriez vous sentir déprimé à cause de votre maladie ou parce que vous êtes essoufflé. Tout le monde peut avoir le moral bas ou se sentir anxieux à l'occasion, mais, parfois, ces sentiments semblent persister et peuvent s'aggraver.

La dépression peut se manifester graduellement et lentement s'emparer de vous. Vous pourriez ne pas penser que vous êtes déprimé.

Voici quelques signes et symptômes qui peuvent vous aider à déterminer si vous devenez déprimé. Vous pourriez présenter certains de ces symptômes de temps à autre sans toutefois être atteint de dépression. Néanmoins, s'ils persistent et durent plus de deux semaines, parlez-en à votre infirmière ou à votre médecin.

Signes et symptômes de la dépression :

- ☐ vous sentir triste ou avoir le moral bas la plupart du temps;
- ☐ perdre intérêt pour les activités qui vous procuraient beaucoup de plaisir avant ou moins les aimer;
- ☐ vous sentir fatigué ou sans énergie la plupart du temps;
- ☐ avoir de la difficulté à dormir ou trop dormir;
- ☐ avoir de la difficulté à vous concentrer ou à prendre des décisions;
- ☐ hausse ou baisse de l'appétit ou du poids;
- ☐ vous sentir coupable ou bon à rien;
- ☐ penser ne pas pouvoir continuer ou penser au suicide.



Ces sentiments sont des signes courants de dépression et il peut être difficile d'admettre qu'on les éprouve. Il est préférable d'en parler, car ils montrent que vous avez besoin d'aide.

La dépression est une maladie et elle ne disparaîtra pas d'elle-même. Ne soyez pas gêné ou n'ayez pas honte de demander de l'aide. Les conseils et les soins d'un professionnel peuvent vraiment aider.

Comment puis-je me détendre?

Apprendre des moyens qui vous aident à vous détendre peut réduire la tension musculaire et l'anxiété, ce qui atténuera l'essoufflement.

Tout d'abord...

- Trouvez-vous un endroit tranquille où on ne vous dérangera pas.
- Installez-vous confortablement dans un fauteuil ou dans un lit, soutenu par des oreillers, et respirez doucement.
- Vous pouvez faire jouer de la musique ou rester assis en silence.
- Concentrez-vous sur un objet comme une fleur ou une photo; songez à utiliser la visualisation d'un espace ouvert, par exemple, ou à simplement fermer les yeux.
- Soyez conscient de votre respiration quelques instants seulement afin de vous assurer que vous utilisez la respiration abdominale.
- Tâchez de maintenir cette respiration régulière et douce pendant toute la période de relaxation.



Puis...

Les quelques étapes suivantes font partie d'une technique appelée relaxation musculaire progressive. Cette technique consiste à contracter, puis à relâcher les différents groupes de muscles du corps, l'un après l'autre. Ces étapes visent à vous aider à détendre les épaules et la poitrine, mais elles peuvent s'appliquer à tous les groupes de muscles du corps.

Relaxation musculaire progressive

1. Une fois que vous êtes confortablement installé et bien soutenu, faites monter les épaules vers les oreilles. Tenez cette position le plus longtemps possible. Si cette position est inconfortable, essayez de faire monter une épaule à la fois.
2. Après que vous avez senti une tension dans les épaules, rabaissez celles-ci doucement et sentez-les se relâcher. Remarquez l'élimination de la tension.

Si vous faites travailler doucement tous vos muscles, en commençant par ceux des orteils jusqu'à ceux de la tête, vous éprouverez une sensation de chaleur ou une lourdeur à mesure que vous vous détendez.

Vous pourriez avoir l'impression de flotter ou de tourner. Si cette sensation est désagréable, arrêtez et ouvrez les yeux. Ralentissez votre respiration, puis continuez.

Vous devriez vous réserver de 20 à 30 minutes pendant la journée pour profiter d'une séance de relaxation totale de tous les groupes musculaires. Vous pourriez aussi répéter une forme quelconque de relaxation pendant de 5 à 10 minutes, 2 ou 3 fois par jour, pour prévenir l'accumulation de la tension.

Nous sommes là pour vous aider...

Il y a beaucoup à apprendre pour vous assurer de respirer l'air dont vous avez besoin. L'exercice aide et il faut du temps pour découvrir ce qui fonctionne pour vous. Surtout, faites-nous part de vos inquiétudes.

Notes

[illegible]

Notes

Front Mural: “*Riding the Dragon*”

by Conrad Furey

Riding the Dragon is a 30 foot mural created in 2006 by renowned Hamilton Artist Conrad Furey. The images in the mural reflect Conrad's personal experience with cancer, his valued relationships with the staff who cared for him, and pays special tribute to the Knot-a-Breast dragon boat team. The mural hangs in the atrium of the cancer centre and provides, comfort and reflection to patients, staff and visitors.



Juravinski Cancer Centre

699 Concession Street
Hamilton, Ontario L8V 5C2
905-387-9495

PD 7418 – 11/2015
wpc/pted/LrgBook/ShortnessBreathJCC-French-th.doc
dt/November 4, 2015