



Les maladies respiratoires, parlons-en

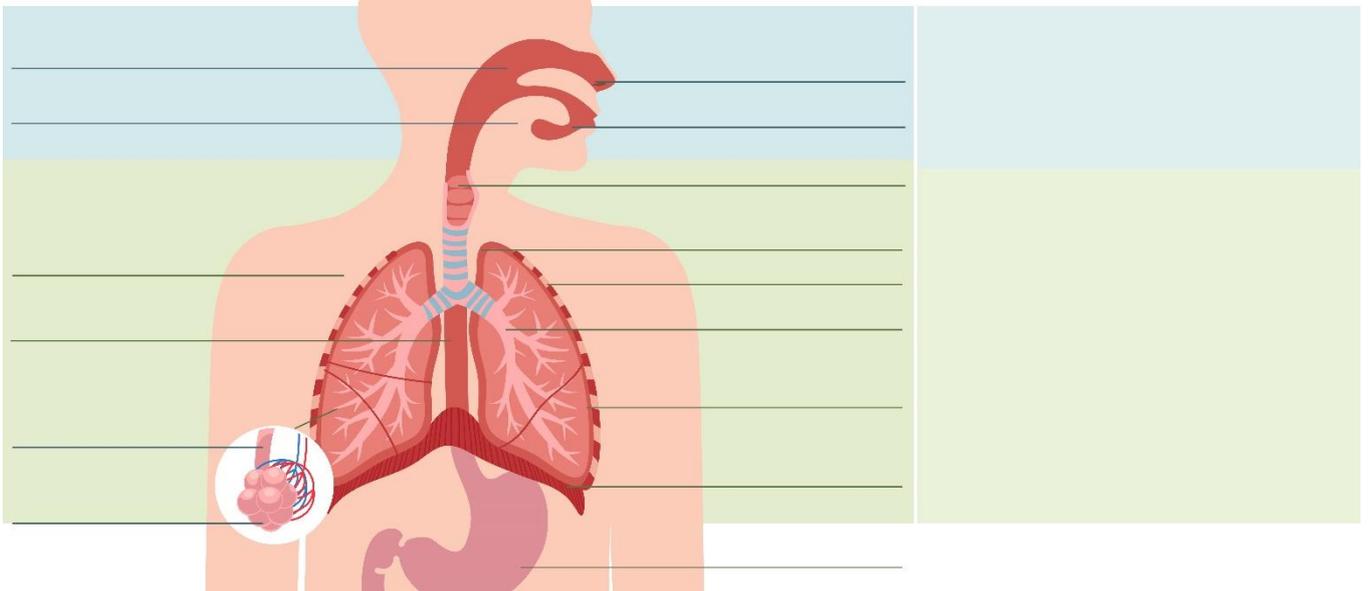
Une maladie respiratoire chronique, c'est quoi ?



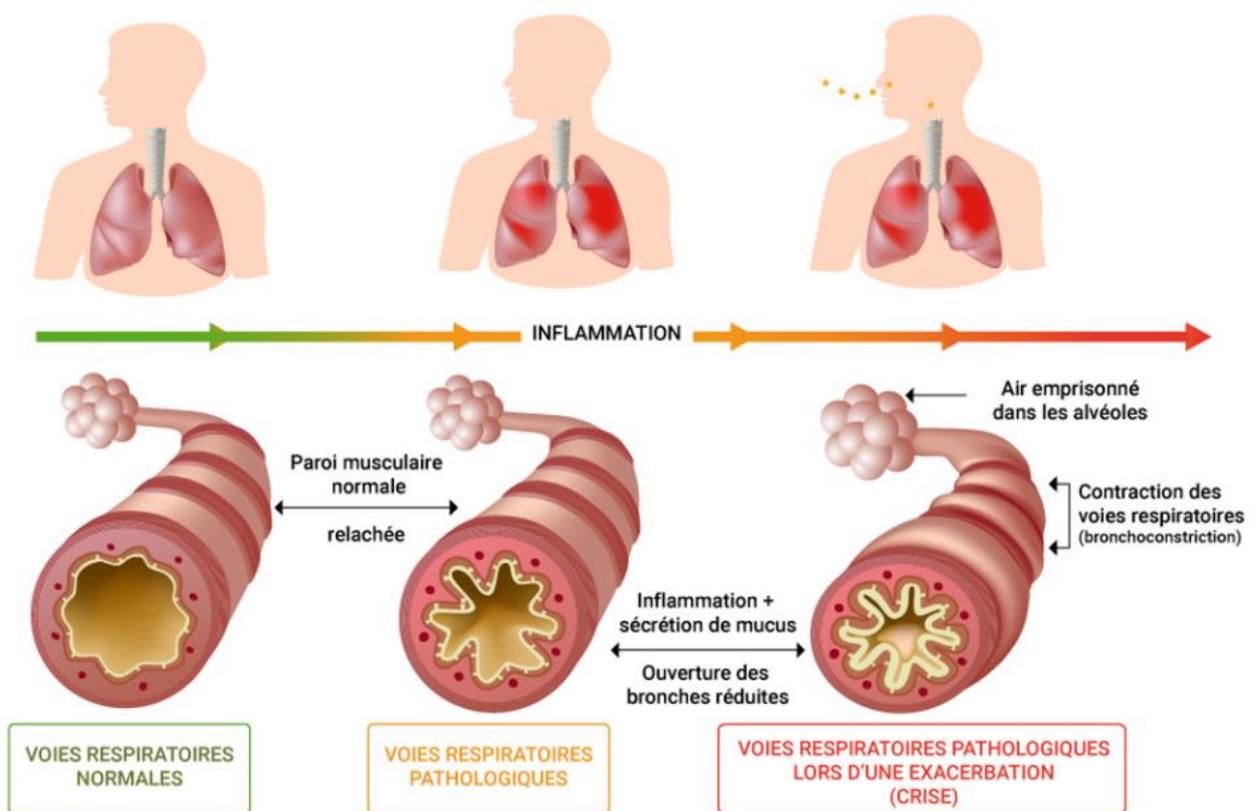
Le système respiratoire

À repérer :

- Le chemin de l'air jusqu'aux poumons.
- Le niveau où se situent mes problèmes respiratoires.



La gêne respiratoire est parfois rythmée par des crises (aussi appelées exacerbations). Ces épisodes peuvent être variables dans leur ressenti et leur gravité. Il est important d'en reconnaître rapidement les signes d'alerte.



Mieux gérer ma maladie au quotidien

- ✓ En consultant mon médecin régulièrement.
- ✓ En consultant d'autres professionnels : pharmacien, kinésithérapeute, infirmier, ...

Mes symptômes

Mes signes d'alerte

Cochez-les



Toux sèche
ou grasse



Essoufflement



Sifflements



Difficulté à bouger



Oppression
respiratoire



Sécrétions plus
sales / abondantes
Encombrement



Tête qui tourne



Gorge qui gratte



Angoisse



Nez qui coule



Fatigue
Réveils la nuit



Difficulté à parler



Sueurs



Le coeur bat plus vite



Picotement des yeux



Lèvres ou doigts
qui deviennent bleus

Mes facteurs déclenchants

Cochez-les

Polluants

Irritants respiratoires : aérosols divers, solvants, vernis, parfums, produits ménagers, travaux

Infections respiratoires

Angines, otites, rhumes, bronchites, gripes

Tabac

Actif et passif

Efforts

Sport, activité physique

Climat

Froid sec, brouillard, vent, pic d'ozone, canicule, orage, changement de température

Émotion, stress

Éclats de rire / colère

Facteurs spécifiques

Allergies, reflux gastrique, certains médicaments, certains aliments



Que puis-je mettre en place ?



Messages clés à retenir

En cas de symptômes, je peux appliquer mon Plan d'Action Personnalisé

Cf Atelier « Signes d'alertes, je réagis »