



Oxygénothérapie



- 04** | **L'insuffisance respiratoire chronique**
Qu'est-ce que la BPCO ?
- 05** | **Les symptômes**
Quels sont les principaux symptômes ?
- 06** | **Evaluation de la BPCO**
Quel est l'impact de la BPCO sur mon quotidien ?
Test CAT
- 07** | **Le diagnostic**
Comment être diagnostiqué ?
- 08** | **Le traitement**
Qu'est-ce que le traitement par oxygénothérapie ?
- 10** | **Les bénéfices du traitement**
Quels sont les résultats obtenus grâce au traitement ?
Quels sont les bénéfices ?
- 11** | **Suivi thérapeutique avec VitalAire**
Quelles sont les étapes de prise en charge dans le cadre de l'oxygénothérapie ?
Amélioration de la qualité de vie grâce au soutien thérapeutique.



12 | **Réponses à vos questions**
Questions santé
Démarches administratives et voyages

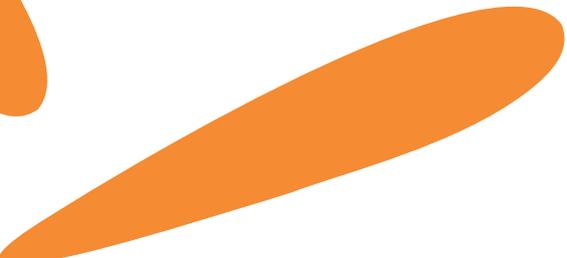
15 | **Conseils pour le quotidien**
Astuces d'entretien
Conseils de dépannage

17 | **Consignes de sécurité**
Comment garantir votre propre sécurité
ainsi que celle de vos proches ?
Conseils de dépannage

18 | **Conseils santé**
Les gestes du quotidien
Essoufflement ?

22 | **VitalAire, qui sommes-nous ?**
Notre engagement

23 | **Notes**



L'insuffisance respiratoire chronique

Qu'est-ce que l'insuffisance respiratoire chronique ?

Il s'agit d'une **hypoxémie** permanente, c'est-à-dire un défaut permanent d'oxygénation du sang. Il existe différentes pathologies qui affectent l'appareil respiratoire entraînant une **mauvaise oxygénation du sang** et des **difficultés à éliminer le gaz carbonique**.

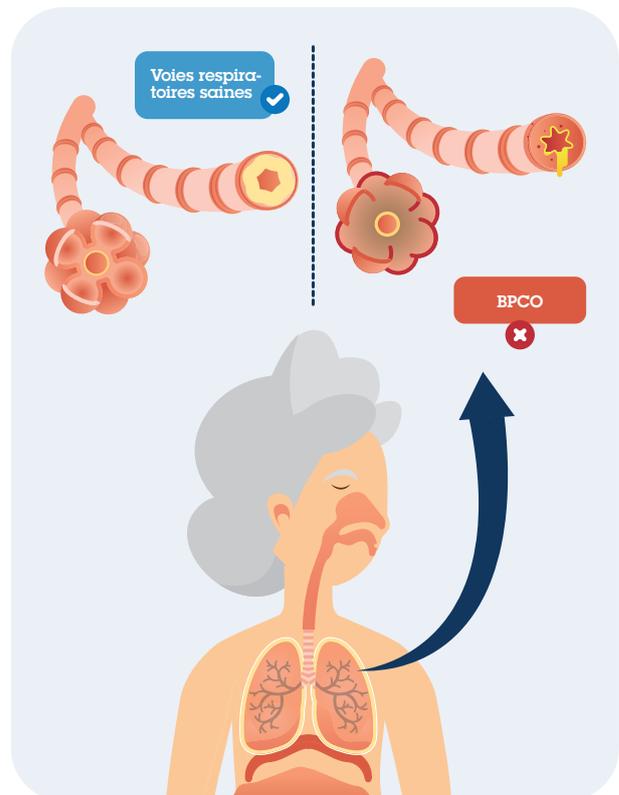
L'insuffisance respiratoire est dite chronique quand elle est persistante. On peut citer notamment la BPCO, le Syndrome Obésité Hyperventilation (SOH) ou les maladies neuromusculaires et autres.

Qu'est-ce que la bronchopneumopathie chronique obstructive (BPCO) ?

La **BPCO** est une maladie respiratoire évolutive caractérisée par une **inflammation** de la paroi interne des **bronches** avec une **hypersécrétion de mucus** qui conduit à l'obstruction permanente de celles-ci.

La bronchite chronique se caractérise par une **toux et des crachats** et s'accompagne d'un essoufflement ou «**dyspnée**». Au fil du temps, la capacité respiratoire diminue.

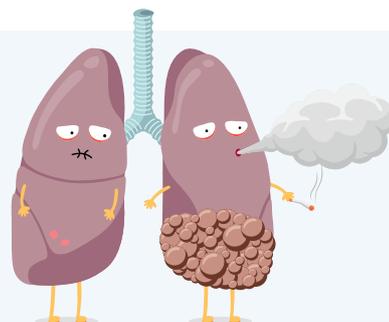
Elle est souvent associée à un emphysème pulmonaire, c'est-à-dire la dilatation des alvéoles où se produisent normalement les échanges d'oxygène et de gaz carbonique.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Quelles sont les principales causes de BPCO ?

La BPCO est principalement causée par le **tabagisme actif ou passif** mais peut aussi être due à l'**inhalation de polluants**.



Les symptômes

Quels sont les principaux symptômes de la BPCO ?

Les premiers symptômes passent souvent inaperçus. **Toux chronique, expectorations et essoufflement** (dyspnée) devraient vous alerter.

Une prise en charge précoce permet de ralentir l'évolution de la maladie.

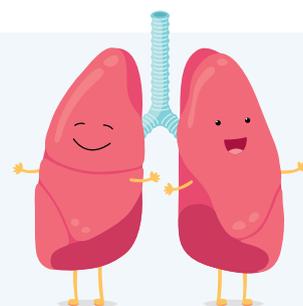


LE SAVIEZ-VOUS ?

Arrêter de fumer est essentiel. Comment trouver la motivation ?

Le sevrage tabagique est un élément majeur dans le traitement de la BPCO.

Prenez contact avec nous, nous serons heureux de vous conseiller et de vous soutenir sur la voie du sevrage tabagique.



Evaluation de la BPCO

Quel est l'impact de la BPCO sur mon quotidien ?

Répondez au questionnaire CAT (COPD Assessment Test™) pour évaluer votre BPCO.

Ce questionnaire vous aidera, ainsi que votre médecin, à mesurer l'impact de la BPCO sur votre bien-être et votre vie au quotidien. Vos réponses et le score total peuvent être utilisés par vous et votre médecin pour déterminer le traitement de votre maladie pulmonaire afin que vous en tiriez le plus grand bénéfice.



Veillez analyser les résultats du test avec votre médecin ou avec VitalAire.

Pour chaque élément ci-dessous, veuillez indiquer d'une croix (x) la case qui correspond le mieux à votre état actuel. Prenez soin de ne sélectionner qu'une seule réponse par question.

Exemple: Je suis très heureux.	0	<input checked="" type="checkbox"/>	2	3	4	5	Je suis très triste.	Points
Je ne tousse jamais.	0	1	2	3	4	5	Je tousse tout le temps.	
Je n'ai pas du tout de glaires (mucus) dans les poumons.	0	1	2	3	4	5	J'ai les poumons entièrement encombrés de glaires (mucus).	
Je n'ai pas du tout la poitrine oppressée.	0	1	2	3	4	5	J'ai la poitrine très oppressée.	
Quand je monte une côte ou une volée de marches, je ne suis pas essoufflé.	0	1	2	3	4	5	Quand je monte une côte ou une volée de marches, je suis très essoufflé.	
Je ne suis pas limité dans mes activités chez moi.	0	1	2	3	4	5	Je suis très limité dans mes activités chez moi.	
Je ne suis pas inquiet quand je quitte la maison, en dépit de mes problèmes pulmonaires.	0	1	2	3	4	5	Je suis très inquiet quand je quitte la maison, en raison de mes problèmes pulmonaires.	
Je dors bien.	0	1	2	3	4	5	Je dors mal à cause de mes problèmes pulmonaires.	
Je suis plein d'énergie.	0	1	2	3	4	5	Je n'ai pas d'énergie du tout.	

Le Test d'évaluation BPCO a été développé par un groupe pluridisciplinaire d'experts internationaux spécialisés dans la BPCO, soutenu par GSK. Les activités de GSK en rapport avec le Test d'évaluation COPD sont supervisées par un Conseil de gouvernance composé d'experts externes indépendants, dont l'un d'eux préside le Conseil. CAT, COPD Assessment Test et le logo CAT sont des marques du groupe de sociétés GSK. ©2009 GSK. Tous droits réservés.



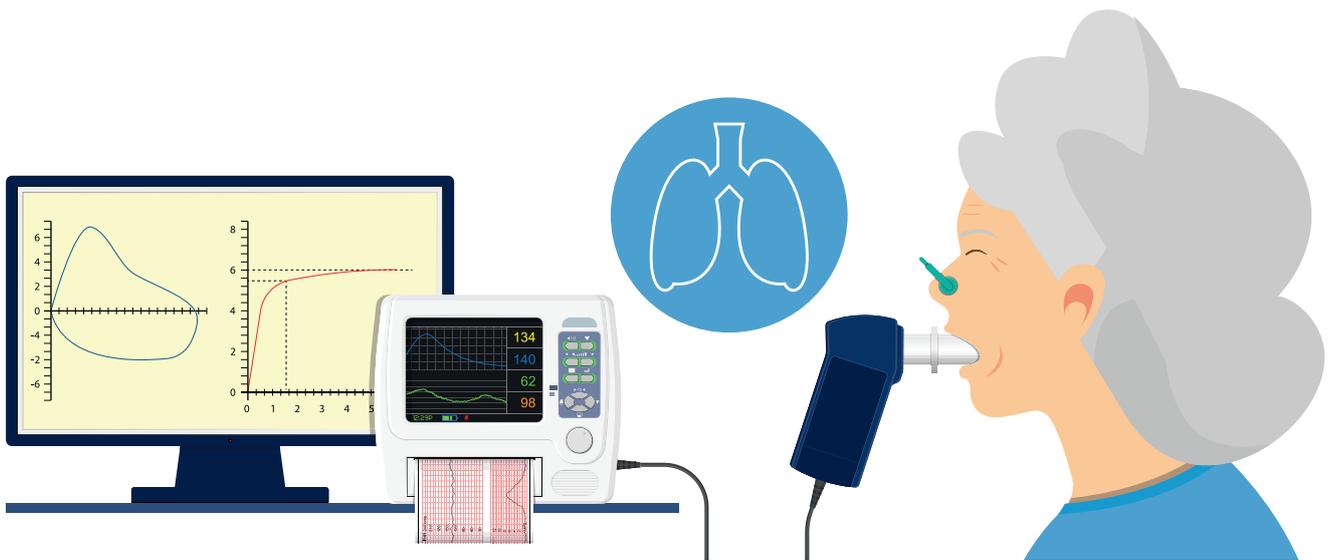
Le diagnostic

Comment être diagnostiqué ?

Le médecin a généralement recours à une **spirométrie** et à une **gazométrie**.

Le diagnostic est complété par des **explorations fonctionnelles respiratoires** (EFR) qui permettent d'évaluer la capacité respiratoire.

En outre, l'état des poumons peut également être vérifié à l'aide de techniques d'imagerie, par exemple des radiographies ou des scanners.



LE SAVIEZ-VOUS ?

A quoi correspondent ces différents examens médicaux ?



La gazométrie: le médecin procède à une prise de sang artérielle. Cet examen permet de mesurer l'acidité du sang (pH), la pression partielle d'oxygène (PaO_2) et de dioxyde de carbone (PaCO_2).



L'oxymétrie: le patient porte un capteur au doigt qui mesure la saturation en oxygène (SpO_2).



La spirométrie: on souffle dans un appareil qui mesure les volumes d'air inspiré et expiré ainsi que les débits. Cet examen permet d'évaluer facilement l'évolution de la BPCO et de l'asthme.



La pléthysmographie: on souffle dans un appareil qui mesure la capacité pulmonaire totale ainsi que la résistance des bronches. Il s'agit d'un examen plus complet que la spirométrie.

Le traitement

Qu'est-ce que le traitement par oxygénothérapie ?

Dans l'oxygénothérapie, l'oxygène est transporté par un dispositif à travers des lunettes nasales. **La prescription médicale** précise la **durée** quotidienne et le **débit** d'oxygène.

Pour garantir l'efficacité du traitement, une durée de thérapie d'au moins 15 heures par jour est prévue.

Il est essentiel de **ne pas changer les réglages sans l'accord de votre médecin** pour garantir un traitement optimal. Le médecin prescrit l'appareillage en fonction des **besoins en oxygène** et de la **mobilité** quotidienne du patient hors du domicile.

Il est possible d'ajouter un humidificateur à la thérapie, afin d'éviter la sécheresse nasale.

Les concentrateurs stationnaires

Les concentrateurs d'oxygène stationnaires **génèrent de l'oxygène hautement concentré à partir de l'air ambiant**. Les appareils de ce type sont destinés à une utilisation à domicile.



Les concentrateurs transportables

Les concentrateurs d'oxygène portables sont munis d'un chariot à roulettes supplémentaire. Ces dispositifs se positionnent entre le concentrateur d'oxygène stationnaire et le concentrateur mobile. Ils sont principalement utilisés pour les voyages et la nuit en mode continu ou pendant la journée en mode pulsé.



Les concentrateurs portables

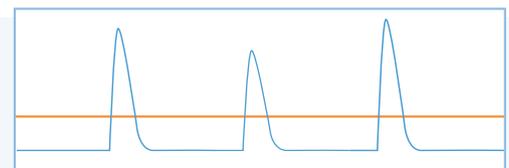
Les concentrateurs portables sont munis de batteries afin d'assurer une **autonomie lors des déplacements** quotidiens. Ils délivrent des débits pulsés.



LE
SAVIEZ-
VOUS ?

Mode pulsé ou mode continu ?

Mode pulsé: certains appareils portables délivrent un volume d'oxygène à chaque inspiration, ce qui permet d'augmenter l'autonomie. Un test à l'effort est recommandé avant prescription.



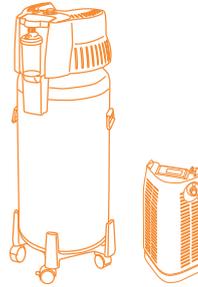
Mode continu ou pulsé: les concentrateurs d'oxygène stationnaires ou portables disposent de ces deux formes de thérapie et sont donc particulièrement adaptés à l'alimentation continue en oxygène.

Le traitement



L'oxygène liquide médical

L'oxygène liquide médical est recommandé pour les patients mobiles plusieurs heures par jour ou pour les débits d'oxygène élevés. Une **réserve** d'oxygène est livrée généralement chaque semaine à domicile.



Les bouteilles de gaz oxygène liquide médical

Les bouteilles d'oxygène sous pression sont plus rarement utilisées à domicile.

Les grandes bouteilles sont principalement destinées à une **utilisation d'oxygène de courte durée**, ou de manière ponctuelle, pour des pathologies nécessitant des hauts débits comme les céphalées en groupe.

Les petites bouteilles sont destinées à la mobilité des patients, comme alternative au concentrateur portable.



Il existe des mesures médicales complémentaires à l'oxygénothérapie.

Les traitements médicamenteux: ils améliorent les fonctions pulmonaires et la qualité de vie. Ils diminuent les symptômes, le risque d'hospitalisation et d'aggravations.



Les vaccinations antigrippale et antipneumococcique: elles sont préconisées chez les patients atteints de BPCO dans le but de prévenir les aggravations et de diminuer le risque de pneumonie et d'hospitalisation.

Les bénéfices du traitement

Quel est le bénéfice ?

L'oxygénothérapie peut soulager les symptômes et réduire l'évolution de la maladie. Actuellement, il n'existe pas de médicament ou de thérapie pour le traitement complet de l'insuffisance respiratoire chronique.

L'oxygénothérapie permet de soulager l'essoufflement. Elle réduit généralement la fatigue due à l'effort respiratoire pendant les activités physiques. Cela améliore la qualité de vie, restaure l'autonomie et la participation à la vie quotidienne.

Le traitement permet de réduire le nombre de séjours hospitaliers.



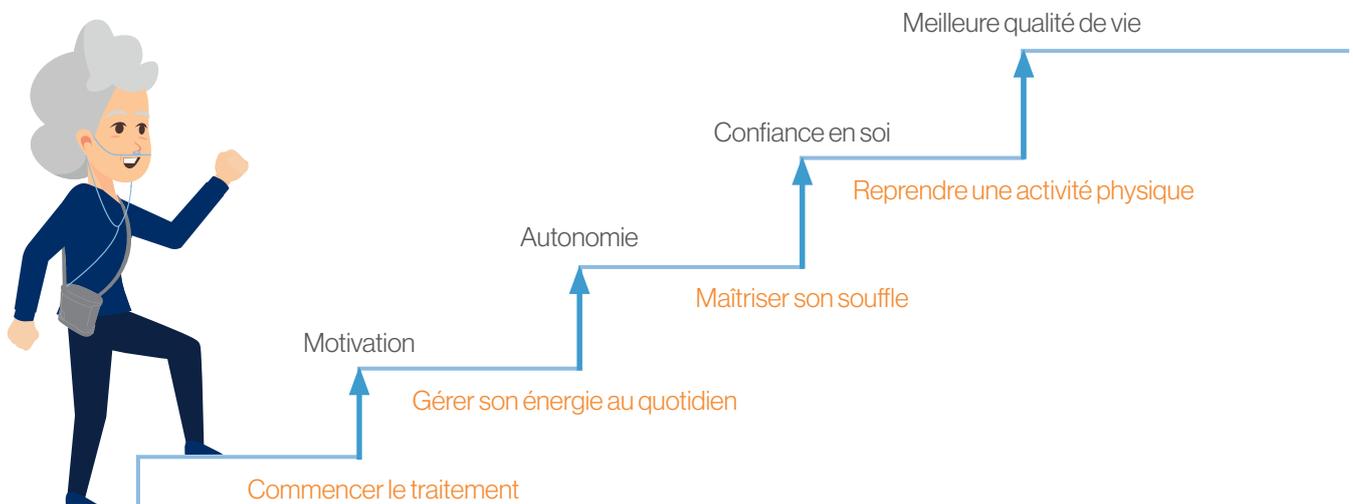
Suivi thérapeutique par VitalAire

Quelles sont les étapes de prise en charge pour l'oxygénothérapie ?

Notre équipe soutient les personnes concernées en étroite collaboration avec le médecin traitant pendant toute la durée de la thérapie. Les examens ou le suivi ont lieu sous forme de consultations à domicile ou dans les locaux cliniques du médecin.



Un accompagnement thérapeutique pour une meilleure qualité de vie



Questions santé



Mon médecin a modifié la prescription.

Veillez **informer VitalAire de tout changement de prescription** c'est-à-dire du débit au repos, à l'effort ou de la durée d'utilisation.



J'ai la sensation de manquer d'oxygène.

Veillez **contacter votre médecin ou VitalAire au plus vite, pour évaluer la situation.**



LE SAVIEZ-VOUS ?

Etre à l'écoute des signes d'aggravation

Lorsqu'elle progresse, la maladie peut s'aggraver et se manifester sous la forme d'une bronchite aiguë ou d'autres signes.



- Vous vous sentez plus **essoufflé** que d'habitude.
- Vous avez **augmenté votre consommation d'oxygène**, la durée ou le débit prescrit.
- Vous avez une **respiration sifflante** ou plus **bruyante**.



- Vous **toussez** plus fréquemment et votre toux est grasse
- Vos **sécrétions** sont plus **abondantes**, plus **épaisses** ou ont **changé de couleur**



- Vous avez une **obstruction nasale** ou un **mal de gorge**.
- Vous avez de la **fièvre**.

Si vous vous sentez moins bien que d'habitude, réagissez dans les meilleurs délais et prenez contact avec votre médecin traitant, votre pneumologue ou le service d'urgence.

Un plan d'action en cas d'exacerbation peut être défini par votre médecin.

Réponses à vos questions

Questions logistiques



Hospitalisation

En cas d'hospitalisation planifiée ou en urgence, veuillez **informer VitalAire**. Ensemble, nous coordonnerons la suite du traitement et prendrons en charge vos problèmes.



Je ne peux pas aller à mon rendez-vous chez VitalAire ou je suis absent.

Veillez contacter VitalAire le plus rapidement possible pour reporter le rendez-vous ou la livraison.



Comment la livraison de mon appareillage est-elle organisée?

Nous livrons votre appareil et les accessoires **à domicile, au cabinet du médecin ou à l'hôpital sur rendez-vous.**



Je manque d'oxygène jusqu'à la prochaine livraison prévue.

Veillez **contacter VitalAire** afin que nous organisions une livraison d'oxygène en urgence.

Questions administratives



Le traitement par oxygénothérapie est-il remboursé?

Oui, votre traitement par oxygénothérapie est remboursé par votre assurance de base selon les **conditions contractuelles**. Nous prenons en charge les démarches administratives.



Que faire si mon matériel semble défectueux?

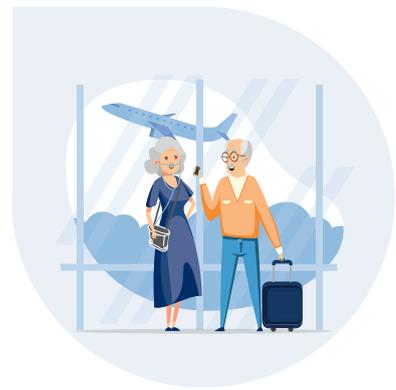
Veillez contacter **VitalAire pendant les heures d'ouverture normales.**



Puis-je contacter VitalAire en cas d'urgence?

Oui, nous répondons à vos appels **24/7** au **0800 800 234**. En cas d'urgence vitale, veuillez contacter le 144 ou le service de secours local.

Questions voyages



Règles de sécurité en véhicule privé ou en car d'excursion

-  Ne fumez pas à l'intérieur du véhicule.
-  Installez un extincteur de 2 kg.
-  Aérez en permanence l'habitacle, par exemple en laissant une fenêtre ouverte.
-  Arrimez l'appareil d'oxygénothérapie à l'intérieur du véhicule.

Le transport par type d'appareillages

-  Le **concentrateur stationnaire** se transporte en position verticale.
-  Le **concentrateur portable** se transporte avec un chargeur 12 V. Veillez à ne pas recouvrir les entrées d'air de l'appareil.
-  Les **bouteilles** doivent être transportées fermées, couchées ou arrimées et en quantité limitée.
-  Le **portable d'oxygène liquide** se transporte en position verticale et arrimé.
-  Pour votre sécurité, nous vous recommandons de ne pas transporter les **réserves d'oxygène liquide**. Avant tout transport exceptionnel, une décharge de responsabilité doit être signée. Les réserves doivent être arrimées verticalement.

Comment organiser mon voyage ?

Check-list

- Demandez d'abord **conseil à votre médecin** pour savoir si le traitement doit être adapté.
- Veuillez **prévenir VitalAire** au moins **4 semaines avant votre départ à l'étranger et 2 semaines avant un voyage en Suisse**.
- Informez-nous de la **destination, de la durée du séjour** et des **moyens de transport** empruntés.
- Veuillez contacter VitalAire pour obtenir un **concentrateur portable en prêt** pour la durée du voyage. Seuls les concentrateurs portables sont autorisés par les compagnies aériennes.
- Demandez-nous un **formulaire de douane pour les appareils d'oxygène**.
- Contactez votre **voyagiste** à l'avance pour obtenir **l'autorisation d'utiliser votre matériel d'oxygénothérapie**.
- Contactez la compagnie aérienne pour bénéficier de **bouteilles d'oxygène de réserve à bord**.
- Emportez **vos prescription médicale**, votre plan d'action en cas d'aggravation, votre carnet de **vaccination** et votre **police d'assurance santé**.
- Notez les **coordonnées des hôpitaux** et pharmacies sur votre lieu de séjour.
- Conservez sur vous les **numéros de téléphone de votre médecin et de VitalAire** en cas d'urgence.
- Emportez vos **médicaments**, des **lunettes d'oxygénothérapie** et autres **consommables de rechange**.
- Pensez à emporter votre **chargeur**, un **adaptateur** et des **batteries** supplémentaires pour votre appareillage.

Astuces d'entretien

Comment garantir une utilisation optimale du matériel ?



Lunettes

Veillez **changer vos lunettes tous les 15 jours**. Il existe différents modèles de lunettes, embouts droits, courbes ou fins.

Pour de plus amples informations, veuillez contacter VitalAire.



Humidificateur

Veillez **changer l'eau chaque jour** en respectant les niveaux minimum et maximum. Préférez une **eau faiblement minéralisée**.

Veillez nettoyer l'humidificateur au moins une fois par semaine à l'eau tiède et au savon.



Tuyau

Le tuyau d'une longueur maximale de 15 mètres doit être **changé une fois par an**. Les concentrateurs portables et tous les appareils en mode pulsé doivent être utilisés avec des lunettes standard en direct, sans humidificateur et sans rallonge de tuyau.



Filtres d'entrée d'air de concentrateur

Une fois par semaine, veuillez **aspirer les poussières des filtres, les nettoyer à l'eau savonneuse et les laisser sécher**. L'entretien régulier des filtres est essentiel pour éviter les pannes d'appareil.

Veillez laisser les filtres en place.



Appareil

Nettoyez l'appareil avec un chiffon doux et humide ou avec une **lingette désinfectante sans alcool**.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Comment éviter d'aggraver vos symptômes ?



Demandez à votre entourage de **ne pas fumer**.



Couvrez-vous le nez et la bouche avec un foulard **par temps froid**.



Évitez les endroits pollués, comme les parkings souterrains.



Par temps chaud, **l'air conditionné peut faciliter la respiration**.

Conseils de dépannage



Comment puis-je vérifier que l'oxygène arrive correctement dans les lunettes ?

Plongez l'embout des lunettes dans un verre d'eau et vérifiez que des **bulles** sortent.

Pressez le tuyau avec deux doigts. Si l'humidificateur ne siffle pas, il y a une fuite dans le circuit.



La valve de sécurité de l'humidificateur siffle.

Le tuyau est probablement bloqué ou pincé.



Le concentrateur ne fonctionne pas.

Vérifiez que la **batterie** du concentrateur portable n'est pas déchargée.

Vérifiez que le **câble d'alimentation** est branché sur la prise murale et sur l'appareil.

Assurez-vous à l'aide d'un autre appareil **que la prise électrique fonctionne.**



L'appareil d'oxygène fonctionne mais ne délivre pas ou peu d'oxygène.

Vérifiez que l'oxygène sort du tuyau sous forme de **bulles** dans l'humidificateur.

Vérifiez que le **bouton de réglage** ou la **bille de l'indicateur de débit** est **bien réglé(e)**.

Vérifiez que l'**humidificateur** est **bien fixé** et que son **couvercle** est **vissé correctement**.

Vérifiez que les **lunettes nasales** sont toujours **branchées au tuyau** et le **tuyau connecté à l'appareil**.

Vérifiez que le **tuyau n'est pas pincé ou percé**.



Il y a de la condensation dans le tuyau.

Vérifiez le **niveau d'eau de l'humidificateur** et **isolez le tuyau d'oxygène du sol froid**.



VitalAire à votre service

VitalAire est joignable **24/7** au numéro suivant **0800 800 234**.



N'hésitez pas à nous contacter, nous sommes là pour vous.

Comment garantir votre propre sécurité ainsi que celle de vos proches ?



Ne fumez jamais à proximité de votre source d'oxygène. Ni vous ni vos proches.



N'approchez pas l'appareil d'oxygénothérapie, le tuyau ou les lunettes du feu.



N'utilisez pas d'oxygène à proximité d'une prise électrique ou d'un interrupteur.



Ne recouvrez pas les appareils par un tissu. Ne portez pas les appareils portables sous une veste, utilisez de préférence un sac à dos ignifugé, que nous pouvons vous mettre à disposition.



Ne placez pas l'appareil dans un environnement humide comme une salle de bain ou **ne le nettoyez pas sous l'eau courante.**



Ne manipulez pas le matériel d'oxygénothérapie avec les mains grasses.



N'utilisez pas de pommade grasse sur le visage. En cas d'irritation, contactez votre conseiller VitalAire.



N'utilisez pas d'aérosol ou de solvant inflammable pour nettoyer vos appareils d'oxygénothérapie, ne les stockez pas non plus à proximité de ceux-ci.



Ne touchez pas l'oxygène liquide. Vous risquez une brûlure par le froid.



N'ouvrez pas les appareils et n'essayez pas de les réparer vous-même.



Aérez régulièrement les pièces pendant ou après une fuite d'oxygène.



A quoi sert le FIRESAFE™ ?

Le FIRESAFE™ fonctionne comme un fusible thermique. En cas de départ de feu au niveau des lunettes, **il coupe l'apport d'oxygène et limite le risque d'incendie.**



Il doit être placé entre le tuyau et les lunettes. Le FIRESAFE™ peut être nettoyé en surface avec une lingette désinfectante sans alcool.

Les gestes du quotidien

Beaucoup d'activités de la vie courante nécessitent un **effort physique** et augmentent les besoins en oxygène. C'est pourquoi, il est essentiel d'utiliser l'oxygène durant toutes ces activités.

La source d'oxygène mobile prescrite est destinée à un usage à domicile et améliore considérablement la qualité de vie et la liberté de mouvement.



LE
SAVIEZ-
VOUS ?

Comment améliorer votre qualité de vie ?

Une **activité physique régulière** individuelle ou en groupe aide au maintien de votre autonomie, contribue à diminuer votre essoufflement et à augmenter votre tolérance à l'effort.



En accord avec votre médecin, un **séjour de réhabilitation respiratoire** ou une prise en charge en ambulatoire peut être envisagé(e). La **réhabilitation pulmonaire** diminue les symptômes et améliore la qualité de vie ainsi que l'autonomie.

Essoufflement ?

L'essoufflement peut entraîner l'anxiété et l'épuisement. Certaines techniques de respiration et postures aident à faciliter la respiration.

La technique des lèvres pincées

Il s'agit d'une technique de respiration qui réduit la fréquence de la respiration et peut vous aider dans les situations de la vie quotidienne et lors de diverses activités. Grâce à cette technique, vous pouvez reprendre votre souffle plus rapidement. C'est une bonne sensation d'être capable de contrôler sa respiration.

Cette technique pourra vous empêcher de paniquer pendant une **crise aiguë d'essoufflement**.

- **Inspirez lentement par le nez** jusqu'à ce que vous sentiez que vos poumons sont remplis d'air.
- **Pincez les lèvres** comme pour siffler.
- **Expirez lentement tout en gardant les lèvres pincées.**
- **Ne forcez pas vos poumons à se vider.**



Comment réduire votre essoufflement à l'effort ?

En montant un escalier

- **Inspirez par le nez.**
- Montez quelques marches en **expirant les lèvres pincées.**
- **Arrêtez-vous pour inspirer.**
- Si vous êtes très **essoufflé, montez une marche tout en expirant, et arrêtez-vous à chaque marche pour inspirer.**

En marchant

- Pratiquez la **technique de respiration avec les lèvres pincées.**
- **Inspiration 1, 2.**
- **Expiration 1, 2, 3, 4.**
- **Respectez vos limites.** Arrêtez-vous aussi souvent que nécessaire.



Comment éliminer les sécrétions?

Pour éliminer plus facilement le mucus des poumons, il est utile de tousser légèrement ou d'expirer par petites respirations.

Cela peut prévenir l'inflammation due à l'accumulation de mucus, l'obstruction des voies respiratoires ou l'essoufflement aigu.

Il est recommandé d'utiliser la technique après la prise du bronchodilatateur.

Les quintes de toux ne sont généralement pas très efficaces et entraînent une fatigue rapide.

Techniques d'élimination des sécrétions

Toux contrôlée



- Inspirez profondément par le nez.
- Retenez votre respiration.
- Toussez deux fois, la bouche légèrement entrouverte, pour décoller les sécrétions puis pour les dégager.

Expiration par petits coups



- Inspirez profondément par le nez.
- Expirez par saccades, sans forcer, en gardant la bouche ouverte.
- Répétez cette technique une ou deux fois.

LE SAVIEZ-VOUS ?



Comment économiser votre énergie ?



Classez vos activités par ordre d'importance. Évaluez les activités que vous devez absolument faire ou que vous aimeriez faire. Évitez les activités qui ne sont pas nécessaires.



Planifiez. Restez actif selon vos capacités. Établissez un horaire réaliste de la journée, de la semaine ou du mois. Essayez de planifier les activités énergivores à un rythme journalier qui vous convienne.



Régalez votre rythme. Un rythme plus lent et régulier demande moins d'énergie. Alternez les tâches difficiles et plus faciles. Divisez les tâches fatigantes en plusieurs étapes. Accordez-vous des pauses pour vous reposer.

Positions de confort
pour réduire l'essoufflement

Assis, au repos



- Placez les pieds ancrés au sol, inclinez légèrement la poitrine vers l'avant.
- Appuyez les coudes sur les genoux.
- Appuyez le menton sur les mains.



- Appuyez les coudes sur une table, reposez la tête sur un oreiller.

Debout, au repos



- Inclinez légèrement la poitrine vers l'avant.
- Placez les mains sur les cuisses.



- Placez les mains sur un meuble pour vous appuyer.



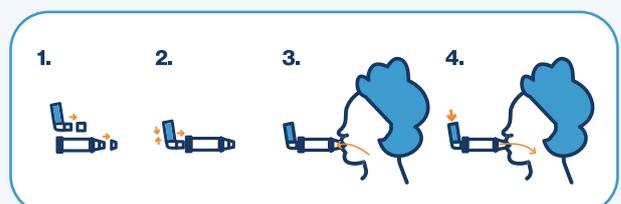
- Appuyez les coudes sur un meuble.
- Posez la tête sur les avant-bras.
- Relâchez les muscles du cou et des épaules.

LE
SAVIEZ-VOUS ?

La prise de vos médicaments est essentielle.

Les 3 formes les plus courantes d'inhalation :

1. inhalation humide au moyen d'un dispositif d'inhalation
2. aérosol-doseur avec chambre d'amorçage
3. inhalateur de poudre



Notre engagement pour une meilleure qualité de vie !

Apnée du sommeil, ventilation à domicile, oxygénothérapie.

Proximité.

- Nous vous accompagnons, vous et vos proches, dès le premier jour.
- Nous vous aidons à atteindre vos objectifs thérapeutiques.
- Nous sommes toujours présents en cas de problèmes et faisons le lien avec les différents interlocuteurs.
- Améliorer l'adhérence thérapeutique par des entretiens motivationnels.
- Ensemble, nous améliorons votre qualité de vie.

Réactivité.

- Notre service clientèle et nos professionnels de la santé sont à votre disposition.
- Pour les urgences, nous disposons de la ligne d'assistance téléphonique **0800 800 234** qui est disponible **24/7**.
- Nous assurons le remplacement d'équipement et de matériel dans les plus brefs délais.
- Nous vous fournissons également à l'étranger par le biais de notre propre réseau mondial.

Expertise.

- Bénéficiez d'un soutien complet et sur mesure.
- Bénéficiez de notre expertise clinique.
- Notre portefeuille est indépendant des fournisseurs. Ainsi, nous recherchons le meilleur produit pour nos clients.
- Savoir-faire technique et explications réalisées par des équipes spécialisées.
- Innovant grâce à la télésurveillance, rapide et fiable.
- Maintenance des appareils par VitalAire.
- Soutien administratif, par exemple auprès de la caisse d'assurance maladie.
- Protection des données garantie.



Mes mémos

A series of horizontal dotted lines for writing notes.



Together,
for a better life

VitalAire Schweiz AG

Waldeggrasse 38, 3097 Liebefeld
Téléphone 031 978 78 82 – Fax 031 978 78 03
info@vitalaire.ch

www.vitalaire.ch



VitalAire est une marque internationale pour les activités de Home Healthcare du groupe Air Liquide. Elle constitue un élément important de la prise en charge thérapeutique de plus de 600 000 patients dans 33 pays. L'expertise de VitalAire en matière de soins de Home Healthcare repose sur plus de vingt ans d'expérience avec les patients et les médecins. Grâce à des services et une technologie de haute qualité, VitalAire est en mesure de fournir un excellent niveau de service à ses patients sur le long terme.