

# **UTILISATION DU VENTILATEUR PORTABLE EN CAS D'ESSOUFFLEMENT**

L'information suivante vise à vous aider à maîtriser vos essoufflements de manière *stable et à long terme*. Si votre respiration devient plus difficile ou si vous éprouvez un essoufflement pour la première fois, il est important de consulter un médecin et(ou) de commencer à suivre le plan d'action pour la MPOC.

## **L'utilisation d'un ventilateur portable soulagera-t-elle mes essoufflements?**

- On a constaté que l'air frais du ventilateur portable est très utile pour réduire la sensation de souffle court.
- Les moyens suivants peuvent aussi vous aider :
  - ventilateurs de bureau ou sur pied;
  - ouvrir les fenêtres, par exemple dans la voiture, pour laisser entrer l'air frais;
  - l'application d'une compresse d'eau froide sur le visage est utile à certaines personnes.

## **Comment utiliser le ventilateur portable?**

- Les ventilateurs munis d'au moins trois pales semblent les plus efficaces.
- Si vous êtes essoufflé, trouvez une position confortable. L'équipe INSPIRED discutera avec vous des meilleures positions à prendre.
- Tenez le ventilateur à environ 15 cm de votre visage (ou à la distance qui vous convient le mieux).
- Dirigez l'air vers le centre de votre visage de manière à ressentir l'air frais sur les ailes du nez et au-dessus de la lèvre supérieure.
- Vous devriez vous sentir mieux en quelques minutes.

Adaptation du feuillet d'information du Breathlessness Intervention Service, hôpital Addenbrooke NHS de Cambridge (R.-U.). Pour y accéder, suivre ce lien :

[http://www.cuh.org.uk/sites/default/files/publications/PIN2781\\_breathlessness\\_intervention\\_service.pdf](http://www.cuh.org.uk/sites/default/files/publications/PIN2781_breathlessness_intervention_service.pdf)

[http://www.cuh.org.uk/resources/pdf/patient\\_information\\_leaflets/PIN1053\\_breathlessness\\_handheld\\_fans.pdf](http://www.cuh.org.uk/resources/pdf/patient_information_leaflets/PIN1053_breathlessness_handheld_fans.pdf)  
df IMPOSSIBLE D'ACCÉDER À CE SITE AVEC CE LIEN. L'URL INSÉRÉ CI-DESSUS Y DONNE ACCÈS.

## **L'utilisation d'un ventilateur portable est-elle sécuritaire?**

- Vous pouvez utiliser votre ventilateur aussi longtemps et aussi souvent que vous le souhaitez - son utilisation ne pose aucun problème. Il vous sera peut-être utile si vous vous arrêtez pour « reprendre votre souffle » lorsque vous vous déplacez ou marchez et si vous êtes soudainement essoufflé lorsque vous êtes assis.

Adaptation du feuillet d'information du Breathlessness Intervention Service, hôpital Addenbrooke NHS de Cambridge (R.-U.). Pour y accéder, suivre ce lien :

[http://www.cuh.org.uk/sites/default/files/publications/PIN2781\\_breathlessness\\_intervention\\_service.pdf](http://www.cuh.org.uk/sites/default/files/publications/PIN2781_breathlessness_intervention_service.pdf)

[http://www.cuh.org.uk/resources/pdf/patient\\_information\\_leaflets/PIN1053\\_breathlessness\\_handheld\\_fans.pdf](http://www.cuh.org.uk/resources/pdf/patient_information_leaflets/PIN1053_breathlessness_handheld_fans.pdf)  
IMPOSSIBLE D'ACCÉDER À CE SITE AVEC CE LIEN. L'URL INSÉRÉ CI-DESSUS Y DONNE ACCÈS.