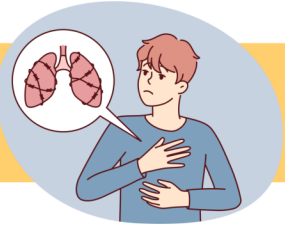


# Conseils et recommandations

# Conseils et recommandations



## Qu'est-ce que la dyspnée ?

La dyspnée est une gêne respiratoire subjective ressentie par la personne c'est-à-dire une sensation de manquer d'air. Son évaluation repose avant tout sur les dires du patient.

Devant une dyspnée le soignant peut également observer la présence de signes de lutte respiratoires comme un tirage des muscles intercostaux, un battement des ailes du nez, une respiration abdominale, une respiration rapide (plus de 20 respirations/min), des lèvres pincées, le front plissé ...

## Comment réagir ?

Favoriser une bonne installation. Chez la personne encore capable de se mobiliser, encourager la position qui lui convient le mieux. Si la personne est trop faible pour se mobiliser, favoriser la position demi-assise, voire assise, buste relevé.

L'amplitude au niveau de son buste doit être préservée : vêtements amples, draps non tirés.

La sensation de recevoir de l'air, notamment sur le visage, peut diminuer la gêne respiratoire : création d'un courant d'air, ouverture d'une fenêtre, utilisation d'un ventilateur.



## Faut-il utiliser de l'oxygène ?

L'Oxygénothérapie (administration d'oxygène) n'est utile que si la personne se sent améliorée par celle-ci. En effet il n'améliore pas toujours la sensation de dyspnée.

C'est pour cela qu'il est important de se baser avant tout sur l'observation clinique et non le résultat de la saturation en oxygène (SaO<sub>2</sub>).

De plus l'oxygène peut parfois créer un inconfort en favorisant l'assèchement de muqueuses. Dans ce cas il est recommandé d'hydrater en utilisant des produits compatibles.

## Produits compatibles

Attention au risque de brûlures si utilisation de produits incompatibles (ni corps gras, ni alcool) !

Pour sécheresse buccale utiliser BioXtra ou Gum Hydral gel/spray.

Pour les lèvres utiliser Sensilube ou KY, gels lubrifiants non gras.

Pour sécheresse nasale utiliser Hyarhinol en spray.

Si peau irritée, gel d'eau thermale Avène.



## Attention à l'angoisse

La dyspnée génère de l'angoisse et l'angoisse augmente la dyspnée. Cette angoisse est communicative.

L'attitude de l'entourage calme et apaisante est importante et contribue à diminuer les difficultés respiratoires.

Il existe un mimétisme (imitation involontaire), qui fait prendre, en sa présence, le rythme respiratoire de la personne, amenant à l'essoufflement. En être conscient pour garder son propre rythme respiratoire.



*« La dyspnée a cela de particulier : elle se transmet. Chaque fois que nous sommes auprès d'une personne dont la respiration est difficile et qui en souffre, nous ressentons cette douleur dans notre propre respiration dont le rythme se modifie, nous sommes sujets à cette angoisse viscérale. »*

Cosette ODIER, « Du premier cri au dernier souffle »,  
Journal de cancer et  
psychologie, n°20, 3ème  
trimestre 1996

# LA DYSPNÉE

- en fin de vie -

## Fiche Conseil



La personne a la sensation de s'étouffer ?  
Elle respire mal ?  
Comment réagir ?

