

# Soyez prêt·e: urgences lors des soins palliatifs à domicile

## Un outil pour les patient·es et les personnes accompagnantes

Cet outil est conçu pour vous aider à gérer les symptômes courants qui pourraient nécessiter une attention urgente, tels que la dyspnée (difficulté à respirer). Votre prestataire de soins de santé passera en revue les mesures à prendre avec vous.

Mesures à prendre	Mots réconfortants
<b>Utiliser un ventilateur</b> Essayez de diriger un ventilateur vers le visage ou la joue de la personne pour la soulager.	 « Allumons le ventilateur et voyons si cela t'aide. Est-ce que cela améliore ta respiration? »
<b>Changer de position</b> Recommandez à la personne de changer de position (45 degrés).	 « On dirait que tu as du mal à respirer. Est-ce que je peux te pencher doucement vers l'avant pour voir si cela t'aide? »
<b>Utiliser des techniques de respiration</b> Essayez de respirer en pinçant les lèvres.	 « Essayons ensemble cette technique de respiration. Prends d'abord une inspiration normale. Maintenant, joins les lèvres comme si tu soufflais une bougie et expire. Continuons à répéter ces étapes et voyons si cela aide. »
<b>Rester calme</b> Soyez présent·e et aidez la personne à gérer son stress. Concentrez-vous sur une respiration profonde.	 « Respire profondément par le nez en laissant ton ventre se dilater. Maintenant, expire par la bouche en rentrant ton ventre. » Songez à dire à la personne: « Je suis avec toi », « Respirons ensemble » plutôt que de lui dire « Calme-toi » ou « Ne t'inquiète pas ». »
<b>Assurer un bon flux d'air</b> Veillez à une bonne ventilation de la pièce et envisagez d'éliminer les « irritants » (par exemple, la fumée de cigarette). Demandez à la personne si quelque chose dans l'air nuit à sa respiration (fumée, poussière, odeurs, etc.).	 « Parfois, des choses dans l'air peuvent affecter ta respiration. Je vais ouvrir la fenêtre (ou allumer le ventilateur) pour voir si cela t'aide. »
<b>Donner des médicaments (si prescrits)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– MÉDICATION: administrer la dose (seulement si l'on vous a montré comment le faire)</li> <li>– OXYGÈNE: lui mettre un masque à oxygène ou une canule nasale</li> </ul> <p><b>Remarque:</b> Les masques ou les canules nasales peuvent provoquer une irritation de la peau (p. ex. des rougeurs) ou assécher l'intérieur du nez et de la bouche. Surveillez les points de pression et appliquez une compresse de gaze coussinée pour assurer le confort de la personne et éviter que la peau ne s'abîme. Un humidificateur peut également être utile.</p>	 <p>« Ce médicament t'aidera à respirer plus facilement. L'infirmier·ère m'a montré comment l'administrer. »</p> <p>« Laisse-moi vérifier ton masque à oxygène. Je veux voir si cela irrite ta peau ou assèche ta bouche ou ton nez. Il est important que cela soit confortable pour toi. »</p>

- SI:**
- Vous vous sentez dépassé·e et avez besoin d'aide.
  - Vous avez l'impression que votre proche ne se sent pas mieux après avoir essayé différentes stratégies.
  - Vous êtes inquiet·e concernant des symptômes.
  - Vous avez des questions sur ce qu'il faut faire.



**Appelez votre  
équipe  
soignante**

Jour \_\_\_\_\_

Soir \_\_\_\_\_

Nuit \_\_\_\_\_

# 5 choses que vous devriez savoir sur la dyspnée

## 1. Qu'est-ce que la dyspnée (essoufflement)?

On parle de dyspnée lorsqu'une personne a du mal à respirer. Imaginez que vous sentez essoufflé·e et que votre poitrine est fortement oppressée. Vous avez l'im-

pression de manquer d'air, de lutter pour chaque respiration ou d'être au bord de l'asphyxie.

## 2. Quelles sont les causes de l'essoufflement?

L'essoufflement peut survenir lorsque le corps ne reçoit pas assez d'oxygène. Pour une personne atteinte d'une maladie grave, cela peut être dû à des raisons telles qu'une aggravation des problèmes cardiaques, une accumulation

de liquide dans les poumons, des tumeurs qui compriment les voies respiratoires ou des infections comme la pneumonie. Les émotions, telles que le stress ou l'anxiété, peuvent également augmenter la fréquence respiratoire.

## 3. Quels sont les signes à observer?

Si vous pensez qu'une personne a des difficultés à respirer, soyez attentif·ve aux signes suivants :

- Respiration rapide et courte ou halètement.
- Respiration plus rapide que d'habitude.
- Respiration sifflante ou bruyante.
- Elle émet un grognement lorsqu'elle expire.
- Les narines se dilatent ou la poitrine se rétracte sous le cou ou sous l'os de la poitrine à chaque respiration.

- Les lèvres, le contour de la bouche, les ongles ou la peau prennent une couleur différente.
- La personne transpire beaucoup et semble inquiète ou effrayée.

Il est parfois difficile de savoir si quelqu'un a des difficultés à respirer. La personne peut avoir l'air de ne pas pouvoir reprendre son souffle, mais se sentir bien, ou elle peut avoir l'air d'aller bien, mais se sentir essoufflée. Demandez-lui toujours comment elle se sent.

## 4. Comment traiter l'essoufflement?

Lorsqu'une personne a du mal à respirer, il y a plusieurs façons de l'aider. Les médicaments peuvent soulager la douleur, améliorer la respiration et réduire l'anxiété. Si une personne n'a pas assez d'air, elle peut avoir besoin d'une prescription d'oxygène. En cas d'urgence, une

combinaison de médicaments peut apporter un soulagement rapide. Il est essentiel de comprendre que l'anxiété peut aggraver les problèmes respiratoires; il est donc très important de rester calme.

## 5. Quand dois-je appeler l'équipe soignante?

Dans chacune des situations suivantes, vous devez appeler immédiatement votre équipe soignante pour obtenir des conseils et de l'aide.

- **Essoufflement soudain:** si la personne commence soudainement à avoir beaucoup de difficulté à respirer, et que la situation est bien pire qu'auparavant.
- **Douleur accrue:** si la personne ressent une nouvelle douleur thoracique ou si la douleur s'aggrave lorsqu'elle est essoufflée.

- **Changement de comportement:** si la personne semble très somnolente, si elle est difficile à réveiller ou si elle est confuse lorsqu'elle a des difficultés à respirer.
- **Lèvres ou ongles bleus ou gris:** si les lèvres ou les ongles de la personne prennent une couleur bleue ou grise parce qu'elle ne respire pas assez.
- **Médicaments inefficaces:** si les médicaments qui l'aident habituellement à respirer n'agissent pas ou si la personne continue à avoir des difficultés à respirer même après les avoir pris.