

Qu'est-ce que je peux faire si moi-même ou un membre de ma famille se plaint d'extrême peine à respirer?

1. Conservez le **calme** et essayer de **tranquilliser** la personne concernée
2. Aidez la personne à **s'asseoir** et à s'appuyer avec les bras sur une surface solide, p.ex. un gros coussin ou une table (« position du tripode », se pencher vers l'avant en s'appuyant sur les avant-bras)
3. Ouvrez la **fenêtre** ou allumez un **ventilateur** ; le cas échéant, administrez de **l'oxygène** ou les éventuels médicaments par **inhalation**. Essayez les éventuelles manœuvres ayant été efficaces dans le passé (p.ex. frein labial ou expiration prolongée)
4. Administrez le/les médicament/s d'urgence (tranquillisant, anxiolytique, anti-dyspnéique) comme précédemment discuté.

- Morphine:
À répéter au besoin chaque **20 minutes** (1-2 fois)
-(dose unique)
- Autre médicament:

Si la peine à respirer ne devait pas s'améliorer, appelez à **l'aide** (p.ex. famille, amis, soins à domicile, soignants spécialisés en soins palliatifs, médecin traitant)

Nom: Tel.

Nom: Tel.

5. Si aucune amélioration n'est remarquée ou l'aide ne peut pas être apportée en temps utile, **appelez le numéro suivant** :

Ambulance (144) ou numéro régional:

Autres propositions en dehors de l'attaque aiguë selon les instructions des soignants:

- Massage stimulant
- Huiles essentielles (attention: tester la tolérance au préalable!): _____
- Altre misure di rilassamento in base all'esperienza individuale

Cette information a été discutée à l'hôpital avec le/a patient/e, proches, médecin traitant et:

Date:

Profession:

Signature:

Visum du médecin traitant

Date:

Signature