

# Gérer le stress



# Le stress en quelques mots

Le stress fait partie de notre quotidien. C'est un **ensemble de réactions de notre corps face à un évènement**.

Il est utile pour se **protéger d'un danger**. Mais il devient gênant quand il se manifeste pour une situation qui dure dans le temps ou quand il y a accumulation de nombreuses situations difficiles à vivre, car il va alors nous mettre en état de **dépense d'énergie constante et épuisante**.



**La découverte d'une maladie chronique** comme la BPCO peut donc engendrer des sensations de mal être avec des émotions comme la peur, la colère, la tristesse et d'autant plus que cette maladie a des conséquences sur le quotidien.



Vous n'êtes pas seul

# Que faire ?

Des solutions existent quand le diagnostic vous est annoncé et que vous vous sentez démuni face à cette nouvelle.



## **Vous renseigner auprès de professionnels de santé ou de structures d'éducation thérapeutique**

Vous pouvez vous tourner vers des médecins, infirmiers, pharmaciens, kinésithérapeutes, psychologues, diététiciennes, enseignants en activité physique...

Ils vous accompagneront pour :

- **Mieux comprendre** la maladie et ses traitements
- **Gagner en autonomie** pour plus de liberté
- **Stabiliser votre état de santé**
- **Pouvoir agir** plutôt que de se sentir impuissant ou résigné.



## **Se tourner vers des associations**

Échanger avec des patients qui vivent des expériences similaires aux vôtres peut vous être bénéfique.

Ces associations organisent des **échanges d'expériences qui viennent en complément des informations et du soutien** que vous recevez de la part des professionnels de santé.

De plus, ils connaissent vos droits et peuvent vous orienter si vous éprouvez des difficultés.





## Rencontrer une assistante sociale

Cela vous permettra d'être **accompagné** dans vos démarches administratives.



## Réaliser ce qui vous semble accessible

Vous pouvez opter pour les pratiques qui vous paraissent les plus accessibles afin d'améliorer votre bien-être au quotidien : respiration consciente, cohérence cardiaque, sophrologie, yoga, loisirs ou activité physique adaptée.

Ces activités contribuent à **réduire l'essoufflement et la fatigue**, souvent accentués par l'anxiété ou la dépression.

Elles favorisent également une meilleure **régulation des émotions** et une **amélioration de la qualité de vie**.



Et si malgré tout vous sentez qu'il vous faut de l'aide supplémentaire, des traitements existent.

**Parlez-en à votre médecin.**

## Des applications pour réduire le stress



**Respirelax** est une application gratuite qui vous aidera à **retrouver votre calme** en quelques minutes grâce à des exercices de respiration.



**Petit Bambou** est une application de méditation et de respiration qui permet de **réduire le stress et l'anxiété**.

# Repérer et exprimer ses besoins



Bien communiquer ses besoins aux professionnels de santé et à votre entourage est indispensable pour améliorer votre bien-être au quotidien.

Cela commence par **cerner et comprendre** vos besoins pour les exprimer au mieux.

## Les 14 besoins fondamentaux de Virginia Henderson

→ Cette liste de besoins fondamentaux, classés selon un ordre précis, fonctionne comme une pyramide où **un besoin doit être satisfait et validé pour permettre de passer au suivant.**

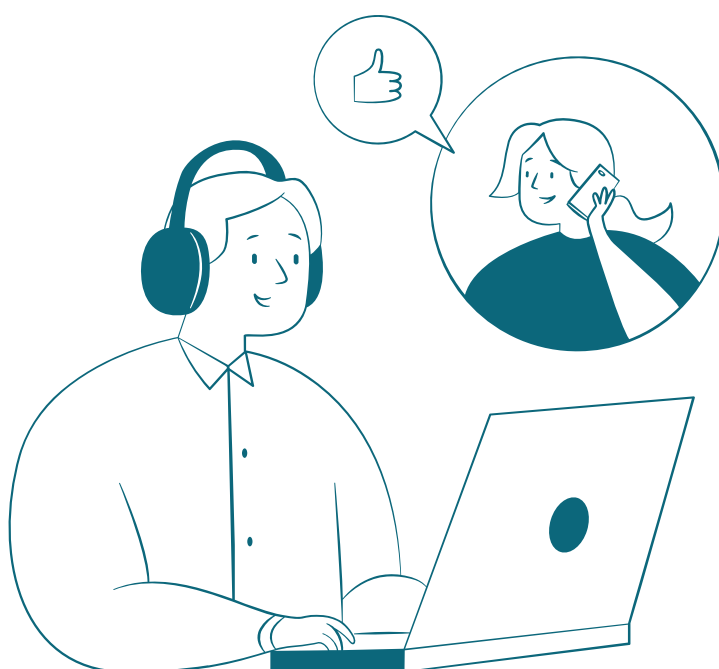
L'objectif est d'**identifier le ou les besoins perturbés et leur niveau de gravité** afin de mettre en place des solutions adaptées pour retrouver une qualité et un confort de vie au quotidien.

Cochez la case selon chaque besoin selon s'il est :

	Satisfaisant	Altéré	Très altéré	Gravement altéré
Respirer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Boire et manger	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Éliminer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Se mouvoir et maintenir une bonne posture	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dormir et se reposer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Se vêtir et se dévêtir	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Maintenir la température du corps	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Être propre	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Éviter les dangers	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Communiquer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pratiquer sa religion	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
S'occuper et se réaliser	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Se recréer, se divertir	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Apprendre	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

# Nous contacter

04 76 51 03 04



[www.agiradom.com](http://www.agiradom.com)

AGIR à dom Assistance, SAS au capital de 23 376 873 euros,  
36 Chemin du Vieux Chêne à Meylan (38240), RCS Grenoble 528 214 182