



# 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.



# 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**.

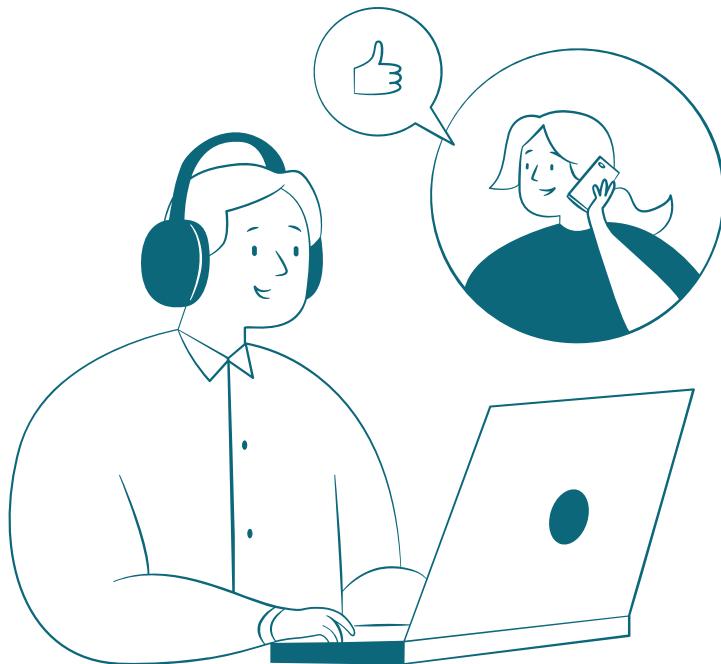
L'objectif est d'**identifier le ou les besoins perturbés et leur niveau de gravité** afin de mettre en place des solutions adaptées pour retrouver une qualité et un confort de vie au quotidien.

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

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

# 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