

La BPCO au quotidien



L'activité physique

L'activité physique englobe tous les moments de votre journée où vous êtes actif : C'est BOUGER ou contracter ses muscles !

Vous bougez lors de vos déplacements à pied ou en vélo, lors de vos loisirs, lors de vos activités professionnelles, lors de vos séances de kinésithérapie, lors de la réalisation de tâche ménagère, de jardinage, de bricolage, quand vous gardez vos enfants ou petits-enfants.... et quand vous pratiquez une activité sportive comme par exemple la gymnastique ou la nage.

Les possibilités sont très larges !



Pour se maintenir en bonne santé, il est conseillé de bouger tous les jours. Ce n'est pas toujours facile de s'y tenir. Pour se motiver il est conseillé de **vous faire accompagner par un professionnel, de pratiquer une activité en association ou avec un ami et de choisir des activités qui vous font plaisir.**



En parallèle, il est important de **diminuer la sédentarité**. Il est recommandé de limiter le temps passé sédentaire à 7h par jour maximum. Pour cela, pensez à vous lever régulièrement quelques minutes et vous étirer si vous êtes assis ou allongé depuis plus d'une heure (en dehors des heures de sieste et de sommeil la nuit).



L'alimentation

Elle a pour but d'apporter du « carburant » nécessaire au bon fonctionnement du corps et donc des muscles. Elle devrait donc être adaptée à votre activité physique quotidienne (dépense d'énergie). Elle est à adapter aussi à votre état de santé. Pour les personnes insuffisantes respiratoires, il est essentiel de préserver ses muscles.

Il est important de manger des protéines (viandes, œufs, laitage, poisson). Pour que le corps puisse bien construire ses muscles, il faut ajouter dans son assiette **des féculents** (riz, pâtes, pomme de terre, semoule, maïs...) et essayer de manger de tout, **fruits et légumes**. **Pensez à intégrer également les graisses contenant des Oméga 3** (petits poissons gras, huiles de colza...).

L'hydratation est également importante : boire régulièrement et en quantité suffisante permet de favoriser le processus de circulation des sécrétions en les fluidifiant. Tout comme l'alimentation, l'hydratation est à adapter en fonction des conditions climatiques ou de votre activité physique.



Les bons gestes

C'est apprendre à bien se servir et à entretenir les matériels mis à disposition (ses aérosols, inhalateurs...). C'est aussi connaître les signes de l'exacerbation et savoir ce qu'il faut faire (vous référer à la fiche «post exacerbation»).



Les déplacements

Ils sont quelques fois difficiles pour les personnes qui ont du mal à respirer. Ils sont cependant indispensables pour maintenir une vie sociale et avoir accès au service de soin.

Il peut être utile de les adapter à sa santé (éviter les montées, prévoir des temps de repos, porter son oxygène à l'effort).



La nuit

L'angoisse est souvent plus forte que dans la journée. Il est conseillé de se mettre dans les meilleures conditions possibles :

- les traitements à portée de main
- de quoi boire si besoin
- de prévoir ce dont on peut avoir le plus souvent besoin
- d'aérer l'espace où vous dormez
- d'avoir à portée de main un moyen de solliciter de l'aide si vous dormez seul (téléphone...)

Nous contacter

04 76 51 03 04

www.agiradom.com