

Bien vivre l'oxygénothérapie à domicile



L'oxygénothérapie de déambulation par oxygène liquide

Vous souffrez d'une insuffisance respiratoire chronique : votre organisme manque d'oxygène, ce qui explique la fatigue, l'essoufflement au moindre effort et la perte d'entrain que vous ressentez actuellement. Pour compenser ce manque d'oxygène, votre médecin vous a prescrit un médicament : l'oxygène médical.

La reprise d'une activité (marche, etc.) est un bénéfice pour la santé et la qualité de vie. L'oxygénothérapie de déambulation, lors de l'exercice, va améliorer votre confort de vie et apaiser votre cœur. En respectant le débit d'oxygène et la durée de traitement prescrits par votre médecin, ainsi que des mesures d'hygiène de vie et de diététique (arrêt du tabac, régime alimentaire équilibré, respect du traitement médical), vous allez pouvoir :

- mieux tolérer vos efforts quotidiens : faire votre toilette, monter un escalier, vous promener, etc. ;
- reprendre certaines activités quotidiennes : faire vos courses, rendre visite à vos proches, etc. ;
- effectuer des déplacements à l'intérieur et à l'extérieur de votre domicile, prendre les transports, voyager.

Votre prescription d'oxygène

Elle doit être respectée impérativement pour obtenir le bénéfice de votre traitement.

Débit d'oxygène

- Il est déterminé par votre médecin en fonction des résultats de vos gaz du sang (mesure de votre taux d'oxygène sanguin).
- Il est adapté à vos besoins pour assurer l'efficacité et la sécurité du traitement.
- Il ne doit pas être modifié sans l'accord de votre médecin.
- Si vous bénéficiez d'une oxygénothérapie au long cours, votre débit à l'effort peut être différent de votre débit au repos.

Durée quotidienne

- Votre médecin vous a prescrit une durée d'oxygénothérapie quotidienne.
- L'oxygénothérapie de déambulation est prise en charge par l'assurance maladie, pour une déambulation régulière à l'intérieur ou à l'extérieur de votre domicile, plus d'une heure par jour.
- Si vous bénéficiez d'une oxygénothérapie au long cours, la durée totale ne doit pas être inférieure à 15 h/jour, idéalement supérieure à 18 h/jour.

Votre matériel d'oxygène liquide

- La réserve fixe contient de l'oxygène médical à l'état liquide et à très basse température (-183 °C) et elle délivre de l'oxygène à l'état gazeux réchauffé.
- Le réservoir portable a une autonomie de plusieurs heures et il vous donne la possibilité d'effectuer des gestes de la vie quotidienne et/ou des déplacements à votre domicile ou à l'extérieur.
- Régler le débit d'oxygène à l'effort à la valeur prescrite par votre médecin.
- Moyen de raccordement : lunettes nasales.



Règles de sécurité

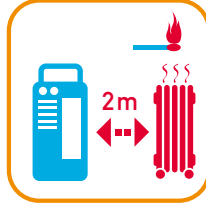
L'oxygène accélère la combustion de toute matière inflammable. Il existe quelques précautions d'usage pour en garantir la sécurité. Référez-vous aux consignes remises par votre prestataire lors de l'installation.



- Toujours garder le portable en position verticale : éventuellement le fixer pour qu'il ne tombe pas



- Ne pas graisser, ne pas lubrifier le portable.
- Ne pas appliquer de corps gras sur le visage



- Ne pas placer le portable à proximité d'une source de chaleur, sur un parquet ou une moquette



- Ne pas porter le portable en bandoulière sous des vêtements. Eviter les vêtements en fibres synthétiques



- Ne pas fumer pendant l'utilisation du portable

Entretien



- Vider régulièrement l'eau de condensation stockée dans le réservoir en matière plastique placé à côté de l'appareil



- Vérifier régulièrement le niveau d'oxygène liquide de la réserve fixe (si le niveau est inférieur à 20 %, alors qu'aucune livraison d'oxygène n'est prévue dans les 24 heures, prévenir votre prestataire)



- Nettoyer les embouts de lunettes chaque jour (eau savonneuse et rinçage)

Facultatif



- Si on vous a livré un humidificateur avec votre appareil, le nettoyer une fois par semaine (eau savonneuse et rinçage). Changer l'eau de cet humidificateur tous les jours avec de l'eau non calcaire

Transport



- Pour l'utilisation des transports en commun, le réservoir portable est réglementairement autorisé par la RATP et certaines compagnies de transports en province. Se renseigner auprès des compagnies. Pour les voyages longue distance (train, avion, bateau), toujours se renseigner auprès du prestataire et organiser son voyage à l'avance



- Le réservoir portable doit toujours être transporté verticalement



- Seul le réservoir portable peut être transporté en voiture, en le calant toujours verticalement et en l'attachant systématiquement

Assurance

- Signaler à votre assureur l'utilisation d'oxygène à votre domicile et/ou dans un véhicule.

Consulter votre médecin si :

- aggravation de la difficulté à respirer
- majoration de l'essoufflement en position allongée
- encombrement bronchique (toux, crachats)
- majoration ou apparition de cyanose (lèvres et extrémités des mains bleues)
- fièvre
- oedèmes (gonflement) des jambes