

Comprendre pourquoi l'oxygène vous est utile

Connaissez-vous les bénéfices de l'oxygénothérapie de longue durée?

But

- Augmenter la quantité d'oxygène dans votre corps pour répondre aux besoins des différents organes (cerveau, cœur, muscles, etc.)

Bienfaits

- Permet de vivre plus longtemps, et ce, même si l'oxygène ne permet pas d'améliorer le fonctionnement de vos poumons
- Diminue la sensation de fatigue et d'essoufflement chez certains patients
- Améliore la tolérance à l'exercice, le sommeil et la qualité de vie
- Améliore la fonction cardiaque

Effets indésirables

- Aucun ou mineurs (sécheresse du nez et des yeux) si les conditions d'utilisation sont respectées

Points à retenir

1. L'oxygénothérapie de longue durée ne crée pas d'accoutumance.
2. Le traitement d'oxygène n'est efficace que lorsque vous le prenez **de façon continue au moins 15 heures/jour** parce que **le corps humain ne peut pas stocker l'oxygène**. Si vous arrêtez le traitement, la quantité d'oxygène dans votre sang diminue en quelques minutes.
3. Si vous fumez, le traitement est moins efficace et **vous vous exposez à des risques de brûlures et d'incendies**.
4. Sachez que dans certaines provinces, l'oxygénothérapie de longue durée peut ne pas être prescrite aux fumeurs.

Votre prescription d'oxygène

L'oxygène est un médicament. Comme pour les autres médicaments, votre médecin prescrit un traitement d'oxygène en fonction de vos besoins.

Que vous a prescrit votre médecin?

- **Un débit d'oxygène** (en litres par minute) : c'est la quantité d'oxygène nécessaire pour couvrir les besoins de votre corps. Vous pouvez avoir plusieurs débits différents : au repos, à l'effort, et durant le sommeil.
- **Le nombre d'heures par jour** pendant lesquelles vous devez prendre votre traitement.
- **Le type d'équipement** (la source) qui vous fournira l'oxygène.

Vous devez utiliser votre oxygène pendant _____ heures par jour.

Débit unique : _____ litres/minute

Débits différents : au repos ___ litres/minute

à l'effort _____ litres/minute

durant le sommeil _____ litres/minute

Pour que le traitement soit efficace :

- Sachez que si vous prenez votre traitement à un débit différent que celui prescrit ou seulement quelques heures par jour, **les effets bénéfiques sont diminués ou tout simplement absents.**
- Lorsque l'oxygène est prescrit en tout temps, au moins 15 heures par jour sont nécessaires.
- Si votre oxygène est prescrit **uniquement durant le sommeil**, vous devez l'utiliser à **chaque fois que vous dormez** (même durant vos siestes).
 - Sachez que dans certaines provinces, l'oxygénothérapie nocturne (prise seulement durant le sommeil) peut ne pas être prescrite.

Quand l'oxygène commencera-t-il à faire effet?

Certaines personnes ressentent les effets de l'oxygène rapidement. Pour d'autres, il faut un peu plus de temps. L'oxygénothérapie est bénéfique à long terme; ne vous découragez pas si vous ne ressentez pas d'amélioration immédiate.

Y a-t-il un risque que l'oxygène ne soit plus efficace malgré une bonne utilisation?

Non, mais l'aggravation de votre condition respiratoire peut nécessiter une augmentation du débit d'oxygène. Votre médecin surveillera régulièrement votre condition de santé et les résultats de vos tests pour ajuster le débit d'oxygène aux besoins de votre corps.