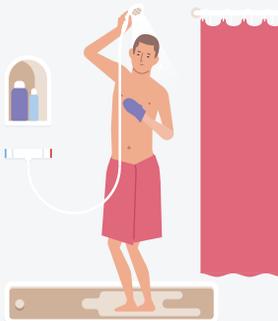


# RECONNAÎTRE UNE SITUATION D'EFFORT

Sans votre oxygène, dans quelle(s) situation(s) vous sentez-vous essoufflé(e), fatigué(e) ?



En faisant mes courses ou en sortant mon animal de compagnie



En faisant ma toilette



En m'habillant



En jouant aux cartes



En faisant le ménage, la vaisselle, mon lit



En montant des escaliers



En étant dans le canapé ou en me levant



En me promenant

## AUTRES

(jardinage, bricolage...)

-----

-----

-----

-----

-----

La notion d'effort est différente pour chacun. Il est **important de se connaître** pour **utiliser l'oxygène au bon moment** et sans attendre d'être essoufflé(e).

# RECONNAÎTRE UNE SITUATION D'EFFORT

**UN EFFORT** est un acte de la vie quotidienne, pendant lequel **les besoins en oxygène de l'organisme augmentent.**

**IL EST IMPORTANT**  
d'utiliser sa source  
d'oxygène à ce moment là.



## L'oxygène est un médicament

Il est important de respecter la prescription médicale :

- **la durée** : au repos et à l'effort, pour atteindre le nombre d'heures prescrit
- **le débit** (au repos et à l'effort)
- **avec la source la plus adaptée** : fixe ou portative



## L'oxygène ne s'accumule pas dans l'organisme

Pour en ressentir les bénéfices **son utilisation doit être répartie tout au long de la journée** et en particulier pendant les situations d'effort.

