

# FICHE LE VRAC DE MOTS POUR LA SÉANCE PÉDAGOGIQUE « RÉAGIR »

## Signes quand je vais moins bien

Modification des crachats : plus nombreux, plus collants, plus sales, sanglants, malodorants

Modification de la toux : sèche, grasse, quinteuse nocturne, diurne, difficulté à cracher, douleur thoracique, toux aux rires

Modifications dans la vie quotidienne : moins d'appétit, fatigue majorée, céphalées, je ne me sens pas bien, je perds du poids, je dors mal, j'ai de la fièvre, je suis essoufflé à l'effort, au repos

Modifications de la vie sociale : moins de sorties, absentéisme (scolaire, fac, travail), j'ai moins d'envies, pas d'envie, je suis plus irritable

Signes infectieux : infection ORL, sinusite, maux de gorge, rhume, otite  
Autres :

## Ce que je fais

### Je prends mes traitements habituels

**J'augmente mon hydratation** (boire plus souvent)

**J'augmente le drainage bronchique** : ma kiné,

mon autodrainage

Je fais du réentraînement à l'effort

J'augmente le sport

Je fais plus de lavages du nez

Je fais plus d'aérosols fluidifiants

Je fais plus d'aérosols d'antibiotiques

J'augmente mes apports caloriques sur la journée (collations, compléments alimentaires)

### J'augmente mes traitements

Je demande des antibiotiques, je prends des fluidifiants, des bronchodilatateurs

Je commence de moi-même des antibiotiques à prendre par la bouche

Je prends des traitements de « médecine douce »

### J'appelle le CRCM, médecin traitant

### Je me surveille, (DEP/PF)

Je libère du temps pour mes soins

J'envisage de prendre rendez-vous pour une cs médicale (CRCM, med tt) au bout de 5 jours si ça ne va pas mieux

Je me repose

Je demande un arrêt de scolarité, de cours, de travail

Je me fais arrêter

Je fais un ECBC

Je demande de l'aide

Je reste au fond de mon lit

J'annule mes consultations

Je ne fais rien

J'attends que ça passe

## Ce que je pense, ressens

J'ai peur de rater le boulot

J'ai trop de travail

J'ai peur de perdre mon boulot

J'ai peur de rater l'école

J'ai peur de redoubler

Je n'ai pas le temps

Je n'y pense pas

Je ne sais pas faire ou comment faire

Je ne comprends pas ce qui se passe

Je ne veux pas savoir

C'est trop loin

Je n'aime pas mon kiné, mon soignant

Je n'ai pas confiance

Je n'ai pas envie d'être hospitalisé(e)

Je ne veux pas être séparé(e) de mes proches

Il faut que je gère la maison, les enfants, le conjoint(e)

Je n'ai pas envie d'avoir une cure intraveineuse

d'antibiotiques

J'ai peur des effets secondaires des antibiotiques

J'ai l'impression que ça ne sert à rien

Je manque de motivation

Je n'ai pas envie de voir que je suis en crise

Je ne suis pas malade

Je ne me sens pas assez soutenu(e)

J'ai peur que mon moral baisse

Je n'ai plus la force, je suis fatigué(e)

J'ai des idées noires

J'ai peur des antibiotiques

J'ai peur des réactions de mon entourage

Je n'ai pas envie d'inquiéter mon entourage

Je ne veux pas gêner mon entourage

Je ne veux pas rater un événement

Je voudrais être greffé (e)

Je veux perdre du poids

Ça va trop vite