

Comment utiliser un concentrateur/extracteur?

Les points-clés:

- ☛ Une prise de courant en **bon état**.
- ☛ Une pièce **aérée** (= pas de placard) & **non humide** (pas de salle de bain).
- ☛ **10 cm MINIMUM** entre le concentrateur et le mur.
- ☛ Ne rien poser dessus & ne pas couvrir lors de l'utilisation!

Mode d'emploi du concentrateur:

1. Brancher les lunettes / humidificateur sur la sortie d'O₂
2. Mettre le disjoncteur sur la position marche (position 1)
3. Tous les voyants s'allument
4. Seul le voyant vert doit rester allumé
5. L'alarme sonore retentit quelques secondes
6. Attendre 10 minutes avant de se servir de l'appareil, afin d'obtenir une bonne stabilisation de la concentration d'O₂
7. Ajuster le débit prescrit au niveau du débit-litre



Entretien du concentrateur :

- ☺ Garder toujours propre et sec le(les) filtre(s) :
 - ☛ Dépoussiérer le filtre
 - ☛ Le rincer à l'eau claire sans savon
 - ☛ Le faire sécher avant de le remettre en place.
- ☺ Nettoyer la carrosserie avec un chiffon propre et humide.

**Au moins
1 fois par semaine**

Le transport de l'oxygène dans un véhicule

- ❖ Eloignez tout bidon d'huile ou chiffon gras !
- ❖ **Laissez une vitre entrouverte.**
- ❖ **Ne jamais laisser le véhicule à l'arrêt en plein soleil.**
- ❖ Les bouteilles d'O₂ gazeux (1 m³ et 0,4 m³) : couchées/en position verticale/ solidement arrimées
- ❖ **Pour le matériel portable d'oxygène liquide**, la position verticale est obligatoire. Ne pas recouvrir le réservoir portable (vêtement, couverture ...)
- ❖ Certains concentrateurs d'oxygène : dans le coffre arrière d'une voiture ou dans l'habitacle: debout ou couché mais arrimé.
- ❖ **INTERDICTION DE FUMER DANS LE VEHICULE**

Hygiène alimentaire: Recommandations

- De faire **4 ou 5** petits repas **légers** par jour en mangeant lentement
- Au déjeuner comme au dîner, manger une crudité/légume cuit/plat protéique/plat de féculent et un **produit laitier**
- D'éviter les aliments qui entraînent des ballonnements (choux, artichauts, radis, asperges ...)
- D'éviter les préparations grasses, longues à assimiler (fritures, charcuterie, sardines à l'huile ...)
- D'inclure les protéines en quantité suffisante pour éviter une perte musculaire
- Boire **entre les repas au moins un litre et demi** de liquide par jour (eau, lait, jus de fruit ...)
- **Éviter la perte de potassium** en mangeant des aliments riches en potassium (pommes de terre, bananes, oranges, raisins, fruits secs...)

Vous pouvez manger et être sous O₂ en même temps.

Respiration: l'améliorer & la surveiller.

Comment améliorer sa respiration ou réduire sa gêne respiratoire:

- ✓ **Arrêter le tabac**
- ✓ Si surpoids, le corriger via un régime adapté avec suivi médical
- ✓ Respirer **lentement et amplement**: inspirer par le nez et surtout expirer lentement avec les lèvres légèrement serrées
- ✓ Au mieux: avoir les bronches débarrassées des sécrétions. Si toux : la contrôler (toux efficace=toux productive)
- ✓ Avoir de bons abdos et une bonne contraction du diaphragme essentiel à la respiration
- ✓ Ne pas porter de charges lourdes et avant tout **coordonner sa respiration sur l'effort**
- ✓ Selon votre capacité physique: faire de la marche et/ou monter les escaliers et ne pas négliger le **temps de récupération**

Les signes d'alerte d'aggravation de votre insuffisance respiratoire

- L'augmentation de votre gêne respiratoire aux efforts de la vie courante, ou **même au repos**
- **L'encombrement bronchique**
- Un **mal de tête** inhabituel au réveil ou dans la journée, pouvant s'accompagner de sueurs, et d'une envie de dormir
- Une **fièvre** persistante
- Des **palpitations cardiaques** ou irréguliers
- Des gonflements des chevilles (**œdèmes**)
- Une **prise de poids rapide**



Petit guide de l'oxygène à domicile à l'usage des patients de l'ARAR SAD

■ **Siège social:** 4 rue de Hanoï - ZAC Balthazar-97419 La Possession. **Tél.:02 62 71 97 50**-Fax: 02 62 22 61 64

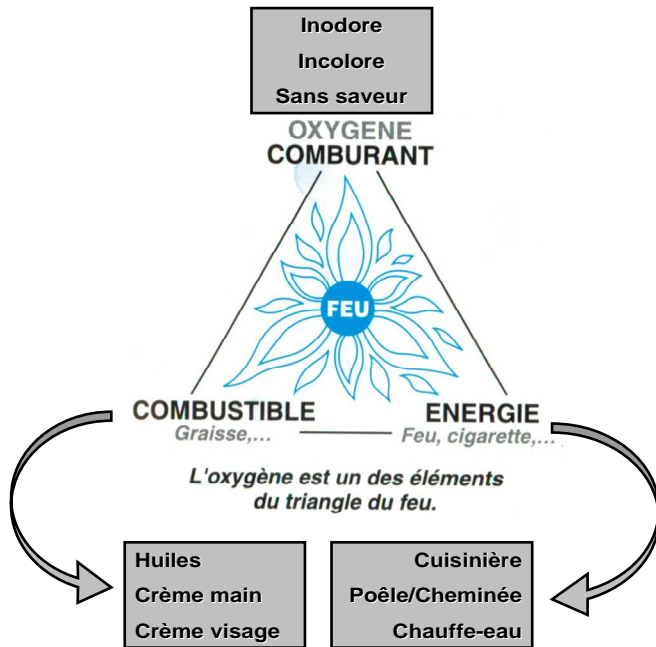
■ **Antenne de Saint-Denis:** 56, route de Montgaillard 97400 Saint-Denis.

■ **Antenne de Saint-Louis:** 15, avenue de Toulouse - Zone industrielle de Bel Air - 97450 Saint-Louis

■ **Antenne de Saint-Benoît:** 49, rue de Sarda Garriga - Bras Fusil - 97470 Saint-Benoît.

Association à but non lucratif régie par la loi du 1er juillet 1901 - APE 8610Z - SIRET 339 761 686 00023

LE TRIANGLE DU FEU



Source d'inflammation= tout processus ou événement capable de provoquer un incendie ou une explosion. **Flammes nues, étincelles, électricité statique, et des surfaces chaudes** sont toutes les sources possibles d'inflammation.

Comburant=corps chimique qui a pour propriété de permettre la combustion d'un combustible. Un mélange approprié de comburant et de combustible peut générer **une combustion, un incendie en présence d'une source d'ignition (étincelle, point chaud, flamme, etc.)**

Combustible=Un combustible est une matière qui, en présence d'oxygène et d'énergie, peut se combiner à l'oxygène (qui sert de comburant) dans une réaction chimique générant de la chaleur : la combustion.

L'oxygène gazeux: 6 règles de sécurité obligatoires



➤ Ne pas fumer!



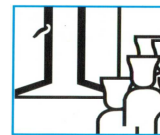
➤ Pas de laque ni de désodorisant
➤ Pas d'alcool ni d'essence



➤ Pas de production d'étincelles ni appareils électriques



➤ Ne pas graisser
➤ Ni lubrifier
➤ Mains propres



➤ Aérer!
➤ Ne pas stocker dans un espace clos

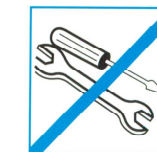


➤ Pas de source inflammables à moins de 2 mètres

La cuve d'oxygène liquide: 7 points à ne pas oublier



➤ Ne pas couvrir
➤ Pas sous les vêtements



➤ Ne pas essayer de réparer!
➤ Appeler l'ARAR



➤ Ne pas toucher les parties froides



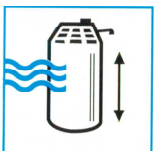
➤ Ne pas mettre la cuve dans la voiture



➤ Pas obus près de la cuve



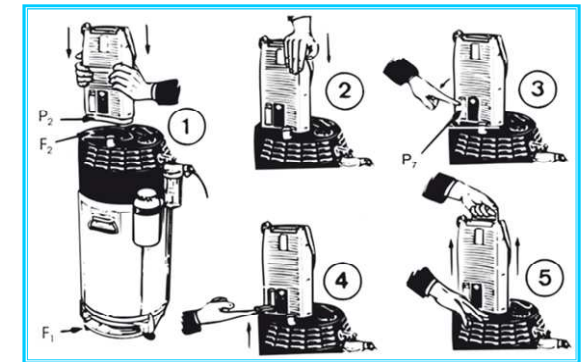
➤ Pas de source de chaleur ou appareil électrique à moins de 2m



➤ Réserve fixe verticale dans un endroit ventilé

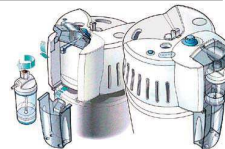
➤ Pas de parquet ni de moquette

Remplissage du portable



- 1) Présentez après avoir essuyé les raccords de liaison.
- 2) Appuyez sur le portable pour enclencher le remplissage (son « cloc »).
- 3) Ouvrez la vanne d'évent 1 à 2 fois (sifflement à l'ouverture).
- 4) Quand le son du sifflement change avec émission de vapeur blanche: fermez la vanne d'évent.
- 5) Appuyez sur le bouton d'éjection et tirez : c'est prêt!

L'humidificateur: Les points importants



Vérifier que

- L'humidificateur est bien relié d'un côté à la source d'O₂ et de l'autre au tuyau d'O₂.
- Le bouchon est bien vissé.
- Il n'y a pas de condensation d'eau dans les tuyaux.
- L'eau est limpide et entre les 2 niveaux (min & max).

Entretien de l'humidificateur:

- Changer l'eau tous les jours pour éviter la prolifération microbienne.
- Le nettoyer 1 fois/semaine avec de l'eau vinaigrée (vinaigre blanc).
- Ne pas mettre d'eau du robinet si elle est calcaire: préférer de l'eau minérale ou stérile.