

## Respiflo



### A quoi sert le respiflo ?



La **spirométrie incitative** a pour objectif de faciliter les échanges gazeux. Ceux-ci sont très importants dans la drépanocytose car c'est lorsque le globule rouge manque d'oxygène qu'il se transforme en faucille (ou demi-lune) puis bloque les vaisseaux et provoque une crise.

### Quand l'utiliser ?

- Son efficacité a été prouvée **dans la prévention des syndromes thoraciques au cours de la crise (STA)**.
- Vous pouvez l'utiliser dès que vous présentez des douleurs du thorax, du rachis ou des signes respiratoires.
- Idéalement **10 inspirations toutes les 2 heures**.
- L'utilisation peut parfois être limitée par la douleur : **pensez à prendre un antalgique 1 heure avant de faire la séance**.
- Vous pouvez également l'utiliser de **manière régulière** par exemple **une fois par jour**, comme entraînement, pour renforcer les muscles respiratoires et vous familiariser à l'utilisation.

### Où se procurer un respiflo ?

Demandez à votre centre de référence, il vous en procure **gratuitement**. Pensez cependant à le conserver précieusement et à l'apporter avec vous à chaque hospitalisation et voyage.

## Comment l'utiliser ?



1. **Raccorder** le tube à l'appareil.



2. **Placer** l'embout buccal sur le tube.



3. **Expirer** profondément : vider ses poumons.

4. **Inspirer** lentement dans l'embout buccal : Le but est de maintenir le flotteur jaune entre les deux traits noirs le plus longtemps possible.



5. Après chaque utilisation, il est nécessaire de **rincer** l'embout buccal.