



DEBUTER SA CARRIERE PROFESSIONNELLE



Lorsque vous commencez votre carrière professionnelle, vous investirez beaucoup de temps dans votre nouveau travail et n'aurez pas beaucoup de temps pour d'autres choses.

Comme toujours avec la dyskinésie ciliaire primitive (DCP), il est important que votre santé reste une priorité et que vous trouviez le temps pour vos séances de kinésithérapie respiratoire.

Il est important que votre employeur ait connaissance que vous avez une DCP (donnez-leur un dépliant) et expliquez-leur comment la DCP vous affecte au jour le jour. Cela vous aidera à devenir plus compétent au travail pour gérer votre état de santé.

Demandez et travaillez à la maison lorsque vos collègues sont malades pour minimiser les risques.

Essayez de travailler près d'une fenêtre et essayez d'éviter les grands environnements de travail climatisés. Toujours garder une boîte de mouchoirs sur votre bureau afin que vous puissiez vous moucher régulièrement.

Conservez une alimentation équilibré et varié pour maintenir un niveau d'énergie élevé. Essayez et continuez à faire de l'exercice régulièrement (aller courir et essayer d'obtenir une dose d'air frais est inestimable).

Gérez votre charge de travail de manière proactive pour vous aider à éviter le stress. En général, si vous êtes épuisé, une infection pulmonaire risque de subvenir rapidement.

Si vous avez des difficultés pour maintenir vos séances de kinésithérapie respiratoire, parlez avec votre thérapeute pour trouver des solutions alternatives qui correspondent mieux à votre nouveau mode de vie.