



ZALECENIA PIELEŃNIARSKIE

WSKAZANIA DLA PACJENTA Z POCHP (PRZEWLEKŁA OBTURACYJNA CHOROBA PŁUC)

1. Unikać czynników wpływających na postęp choroby:

- rzuć palenie – jest to najbardziej skuteczna metoda leczenia POCHP
- unikaj biernego palenia (unikaj zadymionych pomieszczeń)
- unikaj zanieczyszczeń powietrza (atmosferycznego- śledząc komunikaty na temat zanieczyszczeń) i wewnątrz pomieszczeń.

2. Regularnie kontroluj się u lekarza, nawet wtedy, gdy nie masz objawów choroby (co 3-6 miesięcy)

3. Stosuj leki zgodnie z zaleceniami lekarza

- stosowanie leków w formie wziewnej jest najbardziej efektywną metodą w leczeniu chorób układu oddechowego
- w razie problemów z używaniem inhalatorów zwróć się o pomoc do pielęgniarki

4. Chron się przed infekcjami dróg oddechowych

- co roku przed sezonem grypowym (jesień – wiosna), szczep się przeciwko grypie
- nie lekceważ nasilenia objawów świadczących o zaostrzeniu choroby

5. Odpowiednia dieta pomaga utrzymać właściwą masę ciała i dostarcza potrzebnych składników odżywczych

- spożywaj 6 niewielkich posiłków dziennie zamiast 3 obfitych
- jedz w spokoju i na siedząco
- starannie gryź pokarmy
- pij dopiero pod koniec posiłku
- unikaj jedzenia bezpośrednio przed pójściem spać; ostatni posiłek zjedz najpóźniej 3 godz. przed położeniem się do łóżka

6. Stosuj gimnastykę oddechową

- trening ogólnousprawniający: marsz, jazda na rowerze np. stacjonarnym, oraz ćwiczenia kończyn górnych
- oddychanie przez „zasnurowane usta”, które polega na powolnym wydechu przez ułożone jak do gwizdania lub przymknięte wargi z jednoczesnym wciąganiem brzucha i unikaniem parcia. Do prawidłowego wykonania tej czynności może przydać się zapalona świeca ustawiona przed pacjentem. Pozwala ona kontrolować siłę i sposób wydechu.
- oddychanie przeponowe
- trening mięśni oddechowych- dmuchanie przez rurkę do naczynia z wodą