



WSKAZÓWKI EDUKACYJNE DLA PACJENTÓW Z NIWYDOLNOŚCIĄ ODDECHOWĄ

1. Przyjmuj leki (doustne, wziewne) zgodnie z zaleceniami lekarza – nie przerywaj leczenia nawet przy odczuwalnej poprawie.
2. Prowadź zdrowy styl życia - właściwie organizuj czas, planuj zadania i obowiązki adekwatnie do możliwości, unikaj pośpiechu i chaosu, przestrzegaj stałych godzin snu przez 7-8 godz. /dobę, pozwoli to na regenerację organizmu.



3. Utrzymuj aktywność fizyczną – wzmacnia odporność, pomaga w prawidłowej przemianie materii, wzmacnia siłę mięśni, poprawia samopoczucie. Zalecane są: spacer (30 min. dziennie), nordic walking czy jazda na rowerze.

4. Wykonuj ćwiczenia oddechowe stosowne do schorzenia – ułatwią odkrztuszanie zalegającej wydzieliny, poprawią wydolność oddechową (przykładowe ćwiczenia na odwrocie strony).
5. Jeżeli Twoja choroba wymaga leczenia tlenem z urządzenia do domowej tlenoterapii nie rezygnuj z ćwiczeń - lepiej ćwiczyć korzystając z tlenu, niż nie ćwiczyć i go nie używać.
6. Zapobiegaj infekcjom układu oddechowego:



- nie bagatelizuj pierwszych objawów świadczących o zaostrzeniu choroby (nasilenie duszności, kaszlu, zwiększona ilość odkrztuszanej wydzieliny, gorączka),
- unikaj bezpośredniego działania zimnego powietrza na drogi oddechowe,
- szczep się p/grypie, pneumokokowym zapaleniom płuc oraz Covid19,
- ubieraj się adekwatnie do warunków atmosferycznych.



7. Utrzymuj prawidłową masę ciała: stosuj właściwą dietę: jedz regularnie posiłki łatwostrawne, unikaj wzdymających pokarmów i gazowanych napoi, jedz powoli, nie przejadaj się.



8. Rzuć palenie, unikaj dymu tytoniowego, zanieczyszczonego powietrza oraz innych czynników mogących nasilić objawy Twojej choroby układu oddechowego i utrudnić leczenie.



9. Ogranicz inne używki, zwłaszcza alkohol.

10. Zgłaszaj się na wyznaczone wizyty lekarskie i zawsze w przypadku wystąpienia niepokojących objawów:

- częstszych, niż zwykle zadyszkach,
- bólu w klatce piersiowej przy wdechu,
- odkrztuszaniu wydzieliny z krwią,
- zwiększeniu odkrztuszanej wydzieliny i zmianie jej zabarwienia,
- słabieniu,
- obrzęków kończyn dolnych.





Ćwiczenia oddechowe

Oddychanie przez zasnurowane usta

(jak dmuchanie przez słomkę)



Powoli, głęboko nabieraj powietrza nosem.



Zaciśnij usta jakbyś miał zamiar gwizdać. Teraz powoli wydychaj powietrze.

*** Wydech powinien trwać dwa razy dłużej niż wdech**

Ćwiczenie poprawia wydech oraz zapobiega zapadaniu się oskrzeli w trakcie wypuszczania powietrza z płuc. Zmniejsza również częstość oddechów w spoczynku i odczuwaną duszność oraz poprawia wysycenie krwi tlenem.

Oddychanie przeponą



Usiądź wygodnie, rozluźnij ramiona.



Położ jedną dłoń na środku klatki piersiowej, a drugą na brzuchu, tuż poniżej mostka. Powoli wdychaj powietrze przez nos.



Wydychając powietrze przez usta, pilnując aby dłoń na brzuchu poruszała się z oddechem. Staraj się oddychać regularnie i płynnie

Przydatne strony internetowe:

<https://www.oddychajmy.pl>

<https://www.leczeniewdomu.pl>

<https://www.fundacjathorax.pl>

<https://www.plucapolski.pl>

<https://www.gov.pl/web/psse-zgierz/samodzielnarehabilitacja-po-przebyciu-covid-19>