

EDUKACJA PACJENTA Z POCHP

1. Unikać czynników wpływających na postęp choroby:
 - a. zaprzestać palenia - to najważniejszy czynnik mogący spowolnić postęp choroby,
 - b. unikać biernego palenia (nie przebywać w pomieszczeniu gdzie ktoś pali),
 - c. w miarę możliwości unikać zanieczyszczonego powietrza, stosować maski antysmogowe z atestem.
2. Stosować:
 - a. gimnastykę oddechową ponieważ: poprawia wydolność wysiłkową, zmniejsza uczucie duszności, redukuje ilość zaostrzeń, poprawia samopoczucie:
 - b. trening ruchowy (ogólnie usprawniające ćwiczenia fizyczne),
 - c. oddychać przez "zasnurowane" usta,
 - d. oddychać przeponą,
 - e. stosować ćwiczenia oddechowe wzmacniające mięśnie brzucha,
 - f. nauka pozycji stabilizującej barki (w czasie duszności pomaga oddychać).
3. Właściwie i systematycznie stosować leczenie farmakologiczne, które w zależności od stopnia choroby zmniejsza częstotliwość i ciężkość zaostrzeń, zwiększa tolerancję wysiłku, poprawia stan ogólny:
 - a. stosować leczenie zgodnie z zaleceniami lekarskimi,
 - b. właściwie stosować leki doustne i wziewne,
 - c. w razie problemów z używaniem inhalatorów zwrócić się o pomoc do pielęgniarki środowiskowej,
 - d. unikać leków nasennych i uspokajających, mogą nasilać niewydolność oddechową
4. Utrzymać sprawność fizyczną w każdym stadium choroby ponieważ wzmacnia odporność, poprawia kondycję, ćwiczenia dostosować do możliwości chorego:
 - a. ćwiczyć mięśnie nóg i brzucha,
 - b. spacerować 30 min dziennie w tempie powodującym umiarkowaną duszność (nie unikać wysiłku z obawy przed dusznością),



- c. przy jeździe na rowerze stacjonarnym stosować wysiłek przerywany - 3 min jazdy 3 min przerwy i tak przez 30 min.,
 - d. przed wyjściem z domu sprawdzić jakość powietrza (jeżeli zła - starać się nie wychodzić, lub wychodzić z maską antysmogową),
 - e. starać się prowadzić uregulowany tryb życia,
 - f. organizować czas tak aby unikać pośpiechu,
 - g. przestrzegać stałych godzin snu.
5. Stosować właściwą dietę w celu utrzymania odpowiedniej masy ciała:
- a. unikać obfitych posiłków, wzdymających i ciężkostrawnych potraw gdyż to utrudnia pracę przepony,
 - b. jeść małymi porcjami, 5 małych posiłków dziennie, unikać jedzenia przed snem,
 - c. pić płyny aby ułatwić ewakuację wydzieliny z dróg oddechowych,
 - d. unikać nadwagi jak i niedowagi,
 - e. jeść posiłki kaloryczne z dużą ilością warzyw,
 - f. ze względu na choroby współistniejące skład ilościowy i jakościowy posiłków powinien być skonsultowany z lekarzem.
6. Chronić się przed infekcjami dróg oddechowych:
- a. szczepić się przeciwko grypie każdego roku,
 - b. w okresie nasilonych zachorowań na grypę i przeziębienia unikać dużych skupisk ludzkich,
 - c. unikać zimnego powietrza
 - d. nie lekceważyć nasilania objawów świadczących o zaostrzeniu choroby,
 - e. w razie nasilenia objawów skontaktować się z lekarzem,
 - f. pamiętać o wizytach kontrolnych u lekarza,
 - g. często myć ręce wodą z mydłem szczególnie po kontakcie z ludźmi.
7. Jeżeli zlecone jest stosowanie tlenoterapii domowej należy pamiętać:
- a. tlen to lek-należy stosować go wg zaleceń,
 - b. bezpiecznie stosować tlenoterapię (nie wolno palić podczas tlenoterapii).