

## ZALECENIA PIELEŃNIARSKIE

### DLA PACJENTA Z PRZEWLEKŁĄ OBTURACYJNĄ CHOROBA PŁUC

1. NALEŻY UNIKAĆ CZYNNIKÓW MAJĄCYCH WPŁYW NA POSTĘP CHOROBY
  - a. Głównym czynnikiem szkodliwym jest DYM TYTONIOWY  
Należy zaprzestać palenia oraz unikać przebywania w pomieszczeniach, w których palone są papierosy.
  - b. Kolejnym czynnikiem jest jakość powietrza, którym oddychamy. Należy sprawdzać aktualny stan powietrza (dostępne informacje na stronach internetowych), ewentualnie zaopatrzyć się w maski antysmogowe.
2. PRZYJMOWANIE LEKÓW ZGODNIE Z ZALECENIAMI LEKARZA I PILNOWANIA ABY ICH PRZYJMOWANIE BYŁO SYSTEMATYCZNE
3. PAMIĘTANIE O REGULARNYCH WIZYTACH KONTROLNYCH U LEKARZA
4. NALEŻY CHRONIĆ SIĘ PRZED INFEKCJAMI DRÓG ODDECHOWYCH
  - a. W miarę możliwości coroczne szczepienie przeciwko grypie.
  - b. Unikanie miejsc zatłoczonych.
  - c. Unikać zimnego powietrza.
  - d. Nie bagatelizować objawów rozwijającej się infekcji.
5. PROWADZIĆ GIMNASTYKĘ ODDECHOWĄ, KTÓRA POPRAWIA WYDOLNOŚĆ ODDECHOWĄ ORAZ OGÓLNE SAMOPOCZUCIE
  - a. W miarę możliwości i stanu zdrowia treningi ogólnie usprawniające,
  - b. Oddychanie przez tzw. zasnurowane usta.
  - c. Oddychanie przeponowe.
  - d. Trening mięśni oddechowych (dmuchanie przez rurkę do butelki).
6. PRZESTRZEGANIE ODPOWIEDNIEJ DIETY
  - a) Spożywanie mniejszych posiłków a częściej.
  - b) Unikanie posiłków ciężkostrawnych i wzdymających.
  - c) Unikanie jedzenia przed snem. Ostatni posiłek najpóźniej 3 godziny przed snem.
  - d) Przyjmować duże ilości płynów doustnych. Posiłki popijać po zakończonym jedzeniu, unikać picia w trakcie.
  - e) Starać się utrzymywać prawidłową wagę. Nadwaga i niedowaga nie są wskazane.
  - f) Posiłki spożywać w spokoju, w pozycji siedzącej, dokładnie przeżuając pokarmy.
  - g) Zalecana konsultacja z dietetykiem, w celu ustalenia odpowiedniej diety.
7. NALEŻY STARAĆ SIĘ UTRZYMAĆ SPRAWNOŚĆ FIZYCZNĄ, UWZGLĘDNIAJĄC INDYWIDUALNE MOŻLIWOŚCI
  - a) Spacer minimum 30 minut dziennie.
  - b) Ćwiczenia mięśni nóg i brzucha
  - c) Konieczna regularność w prowadzonym trybie życia.
  - d) Czynności wykonywać spokojnie bez wymuszanego pośpiechu.
  - e) Utrzymywać prawidłowy rytm dobowy. Wypiać się w nocy, przestrzegając stałych godzin.
  - f) W razie konieczności zalecana konsultacja rehabilitanta/fizjoterapeuty.

8. STOSOWANIE DOMOWEJ TLENOTERAPII (BUTLA TLENOWA, KONDENSATOR TLENOWY)
  - a) Zgodnie z zaleceniami oraz w sposób bezpieczny dla chorego i jego bliskich.
  - b) Zakaz palenia w pomieszczeniach, odpowiednia lokalizacja urządzeń by nie dopuścić do przegrzania lub upadku aparatury.
  
9. NALEŻY DBAĆ O DOBRE SAMOPOCZUCIE
  - a) Utrzymywanie kontaktów z rodziną i znajomymi.
  - b) Stosowanie technik relaksacyjnych.
  - c) Wykorzystanie wolnego czasu na zajęcia kreatywne np. szydełkowanie, krzyżówki, modelarstwo, czytanie książek, itp.
  - d) Jeśli nastąpi potrzeba, korzystanie z pomocy psychoterapeuty.

Opracowała: p.o. Pielęgniarki Oddziałowej Klinicznego oddziału chorób wewnętrznych i endokrynologii Szpitala Wolskiego Małgorzata Badawika