

| | | |
|--|--|---------------------|
|  Szpital Uniwersytecki w Krakowie | ZALECENIA PIEŁĘGNIARSKIE DLA CHORYCH Z POCHP | Wydanie I |
| | | z dnia 04.06.2018r. |
| | | Strona 1 z 2 |

Przewlekła obturacyjna choroba płuc (POCHP) to nieprawidłowa odpowiedź zapalna płuc na szkodliwe pyły lub gazy, przede wszystkim na dym tytoniowy doprowadzająca do niecałkowicie odwracalnego ograniczenia przepływu powietrza przez drogi oddechowe.

Zalecenia pielęgniarские dla chorych z POCHP:

1. Unikać czynników wpływających na postęp choroby:
 - zaprzestać palenia – to najważniejszy czynnik mogący spowolnić postęp choroby
 - unikać biernego palenia (nie przebywać w pomieszczeniu gdzie ktoś pali)
 - w miarę możliwości unikać zanieczyszczonego powietrza, stosować maski antysmogowe z atestem.
2. Stosować gimnastykę oddechową ponieważ: poprawia wydolność wysiłkową, zmniejsza uczucie duszności, redukuje ilość zaostrzeń, poprawia samopoczucie:
 - trening ruchowy (ogólnie usprawniające ćwiczenia fizyczne)
 - oddychać przez "zasnurowane" usta
 - oddychać przeponą
 - stosować ćwiczenia oddechowe wzmacniające mięśnie brzucha
 - 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:
 - stosować leczenie zgodnie z zaleceniami lekarskimi
 - właściwie stosować leki doustne i wziewne
 - w razie problemów z używaniem inhalatorów zwrócić się o pomoc do pielęgniarki środowiskowej
 - 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:
 - ćwiczyć mięśnie nóg i brzucha,
 - spacerować 30 min dziennie w tempie powodującym umiarkowaną duszność (nie unikać wysiłku z obawy przed dusznością),
 - przy jeździe na rowerze stacjonarnym stosować wysiłek przerywany - 3 min jazdy 3 min przerwy i tak przez 30 min.,
 - przed wyjściem z domu sprawdzić jakość powietrza (jeżeli zła - starać się nie wychodzić, lub wychodzić z maską antysmogową),
 - starać się prowadzić uregulowany tryb życia,
 - organizować czas tak aby unikać pośpiechu,
 - przestrzegać stałych godzin snu.
5. Stosować właściwą dietę w celu utrzymania odpowiedniej masy ciała: (wykaz diet na stronie

| | | |
|--|--|---------------------|
|  Szpital Uniwersytecki w Krakowie | ZALECENIA PIELEŃNIARSKIE DLA CHORYCH Z POCHP | Wydanie I |
| | | z dnia 04.06.2018r. |
| | | Strona 2 z 2 |

szpitala):

- unikać obfitych posiłków, wzdymających i ciężkostrawnych potraw gdyż to utrudnia pracę przepony,
- jeść małymi porcjami, 5 małych posiłków dziennie, unikać jedzenia przed snem,
- pić płyny aby ułatwić ewakuację wydzieliny z dróg oddechowych,
- unikać nadwagi jak i niedowagi,
- jeść posiłki kaloryczne z dużą ilością warzyw,
- ze względu na choroby współistniejące skład ilościowy i jakościowy posiłków powinien być skonsultowany z lekarzem.

6. Chronić się przed infekcjami dróg oddechowych:

- szczepić się przeciwko grypie każdego roku
- w okresie nasilonych zachorowań na grypę i przeziębienia unikać dużych skupisk ludzkich
- unikać zimnego powietrza
- nie lekceważyć nasilania objawów świadczących o zaostrzeniu choroby
- w razie nasilenia objawów skontaktować się z lekarzem
- pamiętać o wizytach kontrolnych u lekarza
- często myć ręce wodą z mydłem szczególnie po kontakcie z ludźmi

7. Jeżeli zlecone jest stosowanie tlenoterapii domowej należy pamiętać:

- tlen to lek-należy stosować go wg zaleceń
- bezpiecznie stosować tlenoterapię (nie wolno palić podczas tlenoterapii)

8. Poprawiać sobie nastrój zwiększając w ten sposób chęć do walki z chorobą między innymi poprzez:

- utrzymywanie kontaktu z bliskimi
- stosowanie technik relaksacyjnych
- w razie potrzeby korzystanie z pomocy psychoterapeutycznej

Stosowanie zaleceń pozwoli na spowolnienie postępu choroby, poprawi komfort życia oraz zmniejszy ilość objawów wpływających na pogorszenie jakości życia.

| | |
|--------------|--|
| Opracowanie: | mgr Monika Rucka – spec. w dz. piel. Zachowawczego - piel oddziałowa w Klinice Pulmonologii SU |
| Konsultacja: | Prof. dr hab. med . Krzysztof Śladek |
| Literatura: | 1. Piotr Gajewski, Andrzej Szczeklik: Interna Szczeklika 2016 Podręcznik chorób wewnętrznych, Medycyna Praktyczna, Kraków 2016 2. Jan Zieliński: Jak radzić sobie z POCHP, seria wydawnicza Lekarz radzi, PZWL, Warszawa 2011 3. Tomasz Targowski: Wybrane choroby dróg oddechowych u dorosłych, Poznań 2015 |