

 Szpital Uniwersytecki w Krakowie	ZALECENIA PIEŁĘGNIARSKIE Zalecenia dla chorych z POCHP	10 styczeń 2022
		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
 - 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 gimnastykę oddechową ponieważ: poprawia wydolność wysiłkową, zmniejsza uczucie duszności, redukuje ilość zaostrzeń, poprawia samopoczucie
 - a. trening ruchowy (ogólnie usprawniające ćwiczenia fizyczne)
 - b. oddychać przez "zasznurowane" usta
 - c. oddychać przeponą
 - d. stosować ćwiczenia oddechowe wzmacniające mięśnie brzucha
 - e. 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, mogących 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. zwiększać sprawność kończyn górnych przez trening siłowy i wytrzymałościowy
 - c. spacerować 30 min. dziennie w tempie powodującym umiarkowaną duszność(nie unikać wysiłku z
 - d. obawy przed dusznością)
 - e. podczas jazdy na rowerze stacjonarnym, stosować wysiłek przerywany -3 min .jazdy 3 min
 - f. przerwy i tak przez 30 min.
 - g. przed wyjściem z domu sprawdzić jakość powietrza(jeżeli zła -starać się nie wychodzić)

5. Prowadzić uregulowany tryb życia:
 - a. Organizować czas tak aby unikać pośpiechu.
 - b. Przestrzegać stałych godzin snu

6. Stosować właściwą dietę w celu utrzymania odpowiedniej masy ciała:(wykaz diet na stronie szpitala)
 - 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.

7. Ze względu na choroby współistniejące skład ilościowy i jakościowy posiłków powinien być skonsultowany z lekarzem

8. Chronić się przed infekcjami dróg oddechowych:
 - a. szczepić się przeciwko grypie każdego roku oraz przeciwko pneumokokom oraz przeciwko Sars Cov 2
 - 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

9. Jeśli 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)

10. Dbać o dobry nastrój zwiększając w ten sposób chęć do walki z chorobą między innymi poprzez:
 - a. utrzymywanie kontaktu z bliskimi |
 - b. stosowanie technik relaksacyjnych
 - c. w razie potrzeby korzystanie z pomocy psychoterapeuty

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

Opracowała:

mgr Monika Rucka — spec. w dz. piel. zachowawczego, piel oddziałowa w O/K Pulmonologii i Alergologii

Konsultacja merytoryczna:

Prof. dr hab. Krzysztof Sładek

Bibliografia:

Piotr Gajewski, Andrzej Szczeklik: Interna Szczeklika 2021

Podręcznik chorób wewnętrznych, Medycyna Praktyczna ;Kraków, 2016

Tomasz Targowski: Wybrane choroby dróg oddechowych u dorosłych, Poznań 2015