

sfaturi practice

PENTRU PACIENȚII CU PROBLEME RESPIRATORII // ÎNTREBĂRI ȘI RĂSPUNSURI



HOSPICE CASA SPERANȚEI
ÎN SPRIJINUL ÎNGRIJIRII PALIATIVE

DACĂ SIMȚIȚI CĂ RESPIRAȚI CU DIFICULTATE...

Vă recomandăm să discutați cu medicul cauzele specifice ale dificultății de a respira. Acestea pot fi multiple: boli cardiace sau pulmonare, prezența unei tumori pulmonare, anemie, neliniște și multe altele.

E POSIBIL SĂ OBSERVAȚI CĂ:

- Respirați mai greu când mergeți, când vă îmbrăcați sau când purtați o conversație;
- Respirați mai greu chiar în timp ce vă odihniți;
- Respirația dumneavoastră pare încărcată;
- Uneori tușiți și expectorați, alteori tusea este uscată/ seacă și ați dori să expectorați dar nu puteți;
- Vă neliniștiți sau vă speriați pentru că nu reușiți să respirați normal, simțiți spaimă, panică, furie, teamă, oboseală, epuizare, simțiți că pierdeți controlul sau aveți o senzație de ca și când v-ați îneca.

CE PUTEȚI FACE?

- Dacă respirați mai greu când vă mișcați, încercați să intercalați perioade de relaxare între activitățile zilnice.
- Dacă respirați greu când purtați o conversație, încercați să reduceți timpul dedicat comunicării. Rugați rudele și prietenii să stea tăcuți cu dumneavoastră, astfel nu veți fi nevoiți să vorbiți.
- Dacă medicul v-a prescris medicamente pentru această dificultate în respirație, folosiți aceste medicamente așa cum v-au fost recomandate; uneori medicul vă poate indica folosirea oxigenului (care nu este benefic întotdeauna).
- Încercați să umidificați aerul din încăperea, aceasta previne o respirație uscată și vă ajută să expectorați mai ușor dacă este cazul.
- Deschideți fereastra cât mai des pentru a avea aer proaspăt, sau folosiți un ventilator pentru a îndrepta aerul direct către fața dumneavoastră.



- Îndepărtați hainele care vă incomodează sau vă strâng.
- Schimbați-vă poziția dacă este posibil. De obicei e cel mai bine să stați în șezut, cu spatele rezemat de perne sau așa cum vedeți în aceste imagini.
- Rugați o rudă sau un prieten să stea cu dumneavoastră dacă sunteți neliniștit.
- Încercați să fiți cât mai relaxat și să nu vă speriați. Panica va face mușchii mai încordați, iar aceasta vă face respirația și mai dificilă.

DACĂ TUȘIȚI...
... IAR TUSEA
DUMNEAVOASTRĂ
ESTE PRODUCTIVĂ/
UMEDĂ (“SE RUPE”),
SUPĂRĂTOARE...

- Este imposibil să tușiți eficient stând culcat pe spate, ridicați-vă în poziție șezândă/sprijinit pe perne.
- Încercați să găsiți o poziție cât mai confortabilă!
- Evitați fumul!
- Umidificați aerul în cameră (puneți pe calorifer/ sobă vase cu apă).
- Beți cât mai multe lichide, cel puțin 2 litri/ zi. Apa ingerată în cantități mari (ca și vaporii de apă inhalați), fluidifică secrețiile bronșice.
- Aplicați cu delicatețe bătăi ușoare pe spate, cu palma strânsă căuș (rugați un membru al familiei); astfel favorizați mobilizarea secrețiilor bronșice și preveniți suprainfectarea acestora.
- Medicul dumneavoastră vă poate prescrie medicație, fie antibiotic, fie diverse tablete/ siropuri care fac secrețiile mai fluide astfel încât să le puteți expectora mai ușor; luați-le cu conștiinciozitate!

SFATURI PRACTICE PENTRU PACIEN
INTREBARI SI
DACĂ ATUNCI CÂND TUȘIȚI ȘI EXPECTORAȚI,
OBSERVAȚI ȘI FIRIȘOARE DE SÂNGE SAU DACĂ
TUSEA ESTE SEACĂ/ IRRITATIVĂ, SUPĂRATOARE...

Luați legătura cu medicul dumneavoastră și veți primi atât explicații cât și medicație specifică; uneori vă poate recomanda chiar tratament cu corticosteroizi, chimioterapie sau radioterapie.



HOSPICE CASA SPERANȚEI
ÎN SPRIJINUL ÎNGRIJIRII PALIATIVE

www.hospice.ro