

EDUKACJA ZDROWOTNA PACJENTÓW I ICH RODZIN Z PRZEWLEKŁĄ OBTURACYJNĄ CHOROBA PŁUC POCHP

Opracowała mgr. Lucyna Grott

1. CEL GŁÓWNY

Przygotowanie pacjenta do życia z POCHP. Ograniczenie inwalidztwa, umieralności poprzez działania edukacyjne.

2. RODZAJ SZKOLENIA

Edukacja indywidualna, miejsce oddział Intensywnej Terapii.

3. ADRESAT EDUKACJI

Pacjenci oddziału, rodziny, opiekunowie

4. OSOBA REALIZUJĄCA

Personel pielęgniarstwa, lekarski oddziału.

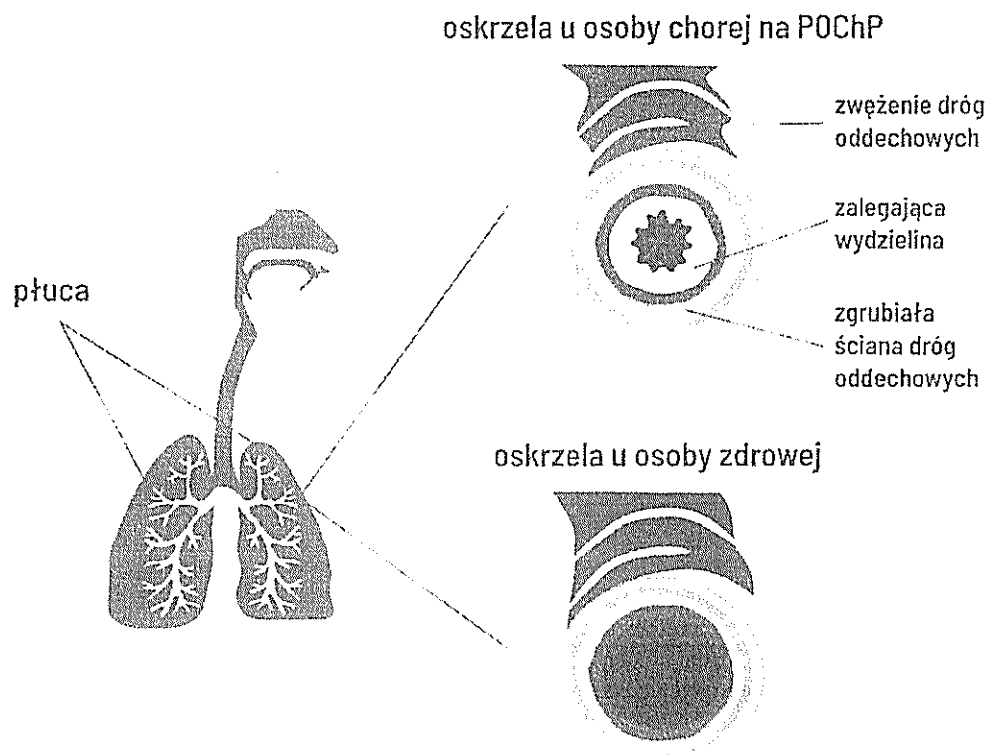
5. Materiały

Broszury, ulotki.

6. INFORMACJE OGÓLNE

1. Definicja

Przewlekła Obturacyjna Choroba Płuc (POCHP) jest częstą chorobą której można zapobiegać i którą można skutecznie leczyć. Charakteryzuje się trwałym ograniczeniem przepływu powietrza przez drogi oddechowe, które zwykle postępuje i wiąże się z nasiloną przewlekłą odpowiedzią zapalną dróg oddechowych i płuc na szkodliwe cząstki lub gazy. Schorzenie ma charakter postępujący, a zmiany w płucach jakie powoduje, są tylko częściowo odwracalne.



2. Czynniki ryzyka

Choroba dotyczy przede wszystkim nałogowych palaczy tytoniu w różnej formie ale także tzw. biernych palaczy,

Duży wpływ mają związki chemiczne i opary w miejscu pracy i zamieszkania,

Zanieczyszczenie powietrza wewnątrz, słabo wentylowanych pomieszczeń - jako następstwa spalania drewna, węgla,

Uwarunkowania genetyczne,

Przebyte w dzieciństwie ciężkie zakażenia układu oddechowego.

3. Objawy

Duszność nasilająca się przy wysiłku, a w miarę upływu lat również spoczynkowa,

Trudność przy wydychaniu powietrza z płuc, nabieranie powietrza również może być utrudnione,

Przewlekły kaszel występujący głównie rano,

Przewlekłe odkrztuszanie wydzieliny - głównie rano po przebudzeniu,

Ucisk w klatce piersiowej, świszczący i furczący oddech.

WAŻNE INFORMACJE DLA PACJENTA

Pacjent podczas pobytu w szpitalu edukowany jest co do zasad dalszego leczenia w domu. Edukacją obejmuje się również rodzinę opiekującą się pacjentem w domu.

1. Konieczne jest zaprzestanie palenia . To najbardziej skuteczna metoda leczenia POCHP. Bardzo szkodliwe jest również bierne palenie . Należy zwrócić uwagę na obecność innych czynników ryzyka choroby np. czynników zawodowych.

2. W każdym stadium ciężkości POCHP wskazana jest aktywność fizyczna. Ćwiczenia , rodzaj, intensywność muszą być dostosowane do stanu chorego, ustalone z lekarzem . A ćwiczenia rozpoczynamy pod opieką rehabilitanta. Wysiłek fizyczny działa korzystnie nie tylko w POCHP, ale i w wielu chorobach które często jej towarzyszą. Pacjenci należący do grup B, C, D wskazana jest również rehabilitacja oddechowa.

3. Im więcej chory wie o POCHP, tym lepiej. W proces edukacji powinna się włączyć także rodzina chorego, której współpraca może być ważna.

4. Chory powinien spożywać urozmaicone posiłki, kaloryczność dostosowana do masy ciała. Otyłość może nasilać objawy POCHP, natomiast u ciężko chorych problemem może być nadmierna masa ciała. Dlatego warto porozmawiać ze swoim lekarzem na temat diety, w razie konieczności chory powinien skorzystać z pomocy dietetyka.

5. Każdy chory powinien co roku szczepić się przeciwko grypie. Chorzy w wieku powyżej 65 r. z okresowo powinni również przyjmować szczepionkę przeciwko pneumokokom (zmniejsza ona ryzyko zachorowania na zapalenie płuc).

6. Ćwiczenia rehabilitacyjne zwiększają zdolność tolerancji wysiłku co poprawia ogólną jakość życia. Pomagają kontrolować duszność poprzez techniki relaksacyjne - oddychanie przez zwężone usta, Pozwalają na lepsze zastosowanie leków, głównie inhalacyjnych, Ułatwiają oczyszczanie oskrzeli z wydzieliny, ucząc właściwej techniki kaszlu, Zmniejszają konieczność hospitalizacji w przypadku zaostrzeń.

Utrzymaj sprawność fizyczną w każdym stadium choroby ponieważ wzmacnia odporność, poprawia kondycję, ćwiczenia należy dostosować do możliwości chorego:

7. Ćwicz mięśnie nóg i brzucha,
spaceruj 30 min dziennie w tempie powodującym umiarkowaną duszność (nie unikaj 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.

Ćwiczenia oddechowe:

Przez zasznurowane usta –korzyści: zmniejszenie duszności, zmniejszenie częstości oddechów w spoczynku przy zwiększeniu objętości oddechowej, wysycenie hemoglobiny

krwi tętniczej tlenem.

Trening mięśni oddechowych – korzyści poprawa siły mięśni oddechowych, zmniejszenie duszności, zmniejszenie nocnego spadku wysycenia hemoglobiny krwi tętniczej tlenem.

Przykładowe ćwiczenia dla pacjenta:

Oddychanie przez zwężone („zasznurowane”) usta. Usta ułoż jak do gwizdania. Powoli wciągaj powietrze przez nos aż do całkowitego napełnienia płuc. Wypuszczaj powietrze powoli, jednostajnie, przez zwężone usta. Wydech powinien trwać dwukrotnie dłużej niż wdech. Ćwiczenie powtórz 4–5 razy. Ćwiczenie umożliwia wciągnięcie większej ilości powietrza do płuc przy mniejszym wysiłku, poprawia efektywność wydechu i zapobiega zapadaniu się oskrzeli podczas wydechu.

Oddychanie przeponowe:

Położ się na podłodze na plecach. Nogi ugnij w kolanach. Na brzuchu połóż niewielki ciężar, np. książkę. Wykonaj wdech, unosząc brzuch. Nie podnoś górnej części klatki piersiowej. Wydychając powietrze, aktywnie wciągaj mięśnie brzucha. Ćwiczenie powtórz 4–5 razy.

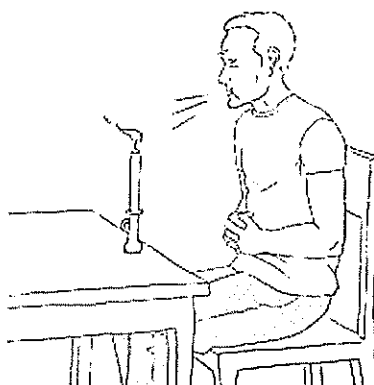


Położ się na plecach na podłodze. Na górnej części klatki piersiowej połóż np. woreczki z

piaskiem, po 3 kg każdy. Ułóż ręce wzdłuż tułowia. Ugnij nogi w kolanach. Wykonuj powolne, głębokie wdechy i wydechy. Ćwiczenie powtórz 4–5 razy.



Usiądź na krześle przy stole. Postaw na stole zapaloną świeczkę w odległości 15 cm od twarzy. Połóż jedną rękę na brzuchu. Weź wdech. Następnie powoli i jednostajnie wydychaj powietrze tak, by cały czas płomień świecy był odchyłony. Ćwicz około 3 minut. Każdego dnia stopniowo zwiększaj odległość między świecą a ustami (aż do kilkudziesięciu centymetrów).



BARDZO WAŻNE JEST:

1. Regularne i efektywne odkrztuszanie wydzieliny z dróg oddechowych
2. Rano po wstaniu z łóżka rozpocznij dzień od toalety drzewa oskrzelowego często należy pokasływać. Prowokowanie do kaszlu pomoże w ewakuowaniu wydzieliny.
3. Dopiero po oczyszczeniu dróg oddechowych z wydzieliny zażywaj leki inhalacyjne

