

## **Program edukacji pacjenta - Gimnastyka oddechowa u dzieci**

### **1. Temat**

Gimnastyka oddechowa u dzieci

### **2. Prowadzący**

Pielęgniarki

### **3. Odbiorcy**

Edukacja przeznaczona dla pacjentów i/lub ich opiekunów przebywających w szpitalu.

### **4. Cele główne**

- Zapoznanie dzieci i/lub opiekunów z zasadami prawidłowej gimnastyki oddechowej.
- Wyjaśnienie roli ćwiczeń oddechowych w poprawie wentylacji płuc i wspomaganie usuwania wydzieliny.
- Wspieranie prawidłowego rozwoju układu oddechowego u dzieci z chorobami przewlekłymi, takimi jak mukowiscydoza, astma czy inne schorzenia płuc.
- Wspomaganie leczenia chorób układu oddechowego poprzez usuwanie wydzieliny i poprawę drenażu oskrzeli.

### **5. Miejsce**

Sala chorych

### **6. Czas zajęć**

20-30 minut

### **7. Metody i techniki**

- wykład
- prezentacja
- instruktaż

### **8. Plan zajęć edukacyjnych**

1. Wprowadzenie - przedstawienie się
2. Przedstawienie tematu i celów edukacji
3. Wprowadzenie do tematyki zajęć
4. Teoretyczne realizowanie zagadnienia
5. Praktyczne ćwiczenia przedstawionych treści
6. Ocena skuteczności przeprowadzonej edukacji

### **9. Zakres treści edukacyjnych zawartych w następujących częściach:**

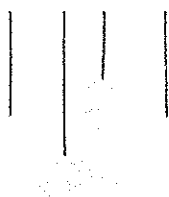
1. Co to jest gimnastyka oddechowa i jaki jest jej cel?
2. Jakie są korzyści z wykonywania ćwiczeń oddechowych?
3. Jakie są wskazania i przeciwwskazania do wykonywania gimnastyki oddechowej?
4. Jak przygotować siebie lub dziecko do wykonywania ćwiczeń oddechowych?

5. Jaka jest technika wykonywania ćwiczeń oddechowych?
6. Pokaz i praktyczna nauka gimnastyki oddechowej

## 10. Treść części teoretycznej



# GIMNASTYKA ODDECHOWA



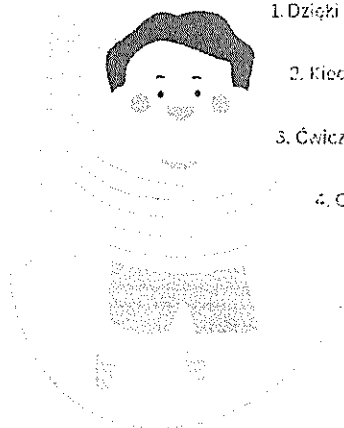
## Gimnastyka oddechowa - co to jest?

Są to ćwiczenia, które pomagają nam  
dobrze oddychać.

Dzięki ćwiczeniom oddechowym  
szybciej wracamy do zdrowia,  
lepiej się czujemy i  
potrzebujemy mniejszej ilości  
leków!



## JAKIE SĄ PLUSY ĆWICZEŃ ODDECHOWYCH?



1. Dzięki ćwiczeniom wdychasz więcej świeżego powietrza, a Twoje płuca robią się silniejsze i zdrowsze.
2. Kiedy ćwiczysz oddychanie, łatwiej jest Ci złapać oddech, nawet podczas biegania czy zabawy.
3. Ćwiczenia pomagają pozbyć się niepotrzebnej wydzieliny z płuc, dzięki czemu oddychanie staje się łatwiejsze.
4. Oddychając powoli i głęboko, możesz się uspokoić, poczuć się lepiej i szybciej zasnąć.
5. Dzięki zdrowym płucom masz więcej siły na skakanie, bieganie i inne ulubione zabawy.

## WSKAZANIA:

- Astma
- Mukowiscydoza
- Zapalenie oskrzeli/płuc
- Po przebytej infekcji wirusowej
- Wady postawy



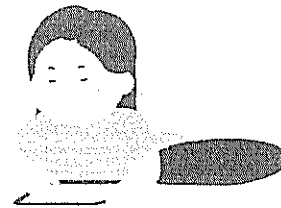
## PRZECIWSKAZANIA:

- Gorączka  $>38^{\circ}\text{C}$
- Ostra faza infekcji
- Krwioplucie
- Silny ból w klatce piersiowej
- Brak zgody lekarza

## JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO ĆWICZEŃ:

1. Przewietrz pomieszczenie, w którym będziesz ćwiczyć.
2. Schowaj zabawki i inne przedmioty, które leżą na podłodze.
3. Zawołaj rodzica lub inną dorosłą osobę.
4. Miej przy sobie np. piórko, butelkę ze słomką, balony, skakankę.

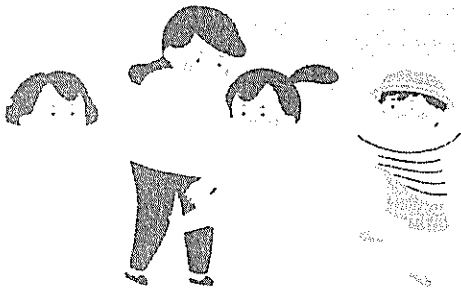
W



## PAMIĘTAJ!

Ćwiczenia wykonujemy minimum 30 minut po zjedzeniu posiłku!

Powinniśmy ćwiczyć na siedząco, z prostymi plecami lub na stojąco!



## Przykładowe ćwiczenia oddechowe



### 11. Treść części praktycznej

Wykorzystamy zdobytą wiedzę przez ćwiczenia praktyczne. Będziemy wypróbowywać ćwiczenia pokazane na ostatniej grafice, które dostępne są w oddziale szpitalnym: oddychanie torem brzusznym, puszczenie baniek mydlanych, dmuchanie bąbelków słomką do kubeczka, dmuchanie na wiatraczek i piórko.

Dodatkowo dla starszych dzieci dołączymy ćwiczenia z filmu poniżej:

[www.odetchnijspokojnie.pl/gimnastyka-oddechowa-cwiczenia-dla-dzieci/](http://www.odetchnijspokojnie.pl/gimnastyka-oddechowa-cwiczenia-dla-dzieci/)

### 12. Metody oceny skuteczności przeprowadzonej edukacji

- Obserwacja dzieci i opiekunów w oddziale - kontrola prawidłowości wykonywanych ćwiczeń oddechowych
- Ankieta dla starszych dzieci oraz opiekunów dzieci dot. przeprowadzonych zajęć.

