

**Załącznik nr 30 do Procedury edukacji zdrowotnej pacjentów i ich rodzin/ opiekunów,
edycja nr 3**

WSKAZÓWKI DLA PACJENTÓW Z CHOROBYMI UKŁADU ODDECHOWEGO

1. Przyjmuj leki (doustne, wziewne) zgodnie z zaleceniami lekarza – nie przerywaj leczenia nawet przy odczuwalnej poprawie.
2. Prowadź zdrowy styl życia - właściwie organizuj czas, planuj zadania i obowiązki adekwatnie do możliwości, unikaj pośpiechu i chaosu, przestrzegaj stałych godzin snu przez 7-8 godz. /dobę, pozwoli to na regenerację organizmu.
3. Utrzymuj aktywność fizyczną – wzmacnia odporność, pomaga w prawidłowej przemianie materii, wzmacnia siłę mięśni, poprawia samopoczucie.
Zalecane są: spacer (30 min. dziennie), nordic walking czy jazda na rowerze.
4. Wykonuj ćwiczenia oddechowe stosowne do schorzenia – ułatwią odkrztuszanie zalegającej wydzieliny, poprawią wydolność oddechową.
5. Jeżeli Twoja choroba wymaga leczenia tlenem z urządzenia do domowej tlenoterapii nie rezygnuj z ćwiczeń - lepiej ćwiczyć korzystając z tlenu, niż nie ćwiczyć i go nie używać.
6. Zapobiegaj infekcjom układu oddechowego:
 - nie bagatelizuj pierwszych objawów świadczących o zaostrzeniu choroby (nasilenie duszności, kaszlu, zwiększona ilość odkrztuszonej wydzieliny, gorączka),
 - unikaj bezpośredniego działania zimnego powietrza na drogi oddechowe,
 - szczep się p/grypie i pneumokokowym zapaleniom płuc,
 - ubieraj się adekwatnie do warunków atmosferycznych.
7. Utrzymuj prawidłową masę ciała:
 - stosuj właściwą dietę: jedz regularnie posiłki łatwostrawne, unikaj wzdymających pokarmów i gazowanych napoi, jedz powoli, nie przejadaj się.
8. Rzuć palenie, unikaj dymu tytoniowego, zanieczyszczonego powietrza oraz innych czynników mogących nasilić objawy Twojej choroby układu oddechowego i utrudnić leczenie.
9. Ogranicz inne używki, zwłaszcza alkohol.
10. Zgłaszaj się na wyznaczone wizyty lekarskie i zawsze w przypadku wystąpienia niepokojących objawów:
 - częstszych, niż zwykle zadyszkach,
 - bólu w klatce piersiowej przy wdechu,
 - odkrztuszaniu wydzieliny z krwią,
 - zwiększeniu odkrztuszonej wydzieliny i zmianie jej zabarwienia,
 - osłabieniu,
 - obrzęków kończyn dolnych.