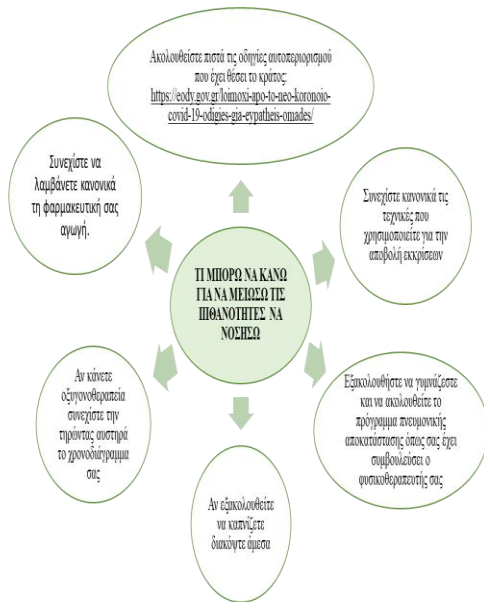


ΧΡΟΝΙΑ ΑΠΟΦΡΑΚΤΙΚΗ ΠΝΕΥΜΟΝΟΠΑΘΕΙΑ ΚΑΙ COVID-19: ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΡΟΣΕΧΕΤΕ

Αν πάσχετε από Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια οι πιθανότητες να εμφανίσετε σοβαρές επιπλοκές αν νοσήσετε από COVID-19 είναι μεγαλύτερες. Το παρόν φυλλάδιο έχει ως σκοπό να δώσει πληροφορίες και απλές συμβουλές αυτοδιαχείρισης της ΧΑΠ σε σχέση με την παρούσα πανδημία

ΠΩΣ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΚΑΤΑΛΑΒΕΤΕ ΑΝ ΕΧΕΤΕ ΠΑΡΟΥΣΝΗ ΧΑΠ Ή COVID-19



ΠΑΡΟΥΣΝΗ ΧΑΠ

Επιδείνωση δύσπνοιας
Παραγωγή περισσότερων εκκρίσεων (αλλαγή στο χρώμα και στην ποιότητά τους)
Συχνότερος βήχας

Ξηρός Βήχας
Κόπωση
Πυρετός
Μυϊκός ή αρθρικός πόνος

Διέταρο συχνή: δύσπνοια, κόπωση, παραγωγή φλέματος, πονόλαιμο, ποικιλόμορφο, μυϊκός ή/και αρθρικός, ρίγη, εμέτους, ρινική συμφόρηση.

COVID-19

Και στις δύο περιπτώσεις επικοινωνήστε με τον θεράποντα ιατρό σας ο οποίος θα σας κατευθύνει για το αν θα ακολουθήσετε το συντηρημένο πλάνο παράτασης ή θα πρέπει να αντιμετωπιστείτε ως πιθανό κρούσμα.

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΔΙΑΧΕΙΡΗΣΗΣ ΔΥΣΠΝΟΙΑΣ

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΔΙΑΧΕΙΡΗΣΗΣ ΕΚΚΡΙΣΕΩΝ

ΚΑΤΑΛΛΗΛΗ ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗ ΣΩΜΑΤΟΣ



Η σωστή τοποθέτηση του σώματος βοηθάει στην μετακίνηση των εκκρίσεων από τα κατώτερα πνευμονικά τμήματα προς την τραχεία. Με τη σειρά που φαίνονται:

1. Κατώτερα πνευμονικά τμήματα
2. Πλευρικά πνευμονικά τμήματα
3. Πρόσθια πνευμονικά τμήματα

Τοποθετείστε το σώμα σας σε χαλαρή θέση, κυρίως τους ώμους και το στήθος .
Εισπνεύστε ήρεμα και εκπνεύστε αργά, δίνοντας περισσότερο χρόνο στην εκπνοή.

- Διατηρείστε την κάθε θέση για τουλάχιστο 5 λεπτά
- Όποτε θέλετε να βήξετε καθίστε και εφαρμόστε την τεχνική ελεγχόμενου βήχα

ΤΕΧΝΙΚΗ ΕΛΕΓΧΟΜΕΝΟΥ ΒΗΧΑ



Καθίστε άνετα, ελαφρώς σκυμμένοι μπροστά.

Πάρτε μια βαθιά εισπνοή.

Κρατήστε την αναπνοή σας για λίγα δευτερόλεπτα.

Εκπνεύστε βίαια χρησιμοποιώντας τους κοιλιακούς μύες σας. Αν θέλετε μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα χέρια σας για επιπλέον πίεση

Μην παίρνετε από μόνοι σας αντιβιοτικά φάρμακα ή οποιαδήποτε άλλη αγωγή πέρα από τη συνηθισμένη

Προσπαθήστε να απομονωθείτε από τα άτομα με τα οποία συγκατοικείτε

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ



Προσπαθήστε να παραμείνετε ενεργοί και δραστήριοι μέσα στο σπίτι. Μερικά απλά παραδείγματα ασκήσεων που πρέπει να εκτελείτε καθημερινά για 20-30 λεπτά είναι:

- ✓ Επί τόπου βόδιση
- ✓ Στατικό ποδήλατο
- ✓ Ανεβοκατέβασμα σκαλοπατιού
- ✓ Διατάσεις κορμού και άκρων



ΤΟ ΠΑΡΟΝ ΦΥΛΛΑΔΙΟ ΕΧΕΙ ΩΣ ΣΚΟΠΟ ΝΑ ΔΩΣΕΙ ΜΕΡΙΚΕΣ ΑΠΛΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΑΥΤΟΔΙΑΧΕΙΡΗΣΗΣ.

ΣΕ ΚΑΜΙΑ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΔΕΝ ΑΝΤΙΚΑΘΙΣΤΑ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΤΟΥ ΓΙΑΤΡΟΥ ΣΑΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣΑΣ

Το Επιστημονικό Τμήμα Καρδιοαγγειακής και Αναπνευστικής Φυσικοθεραπείας και Αποκατάστασης- ΕΤΚΑΦΑ του Πανελληνίου Συλλόγου Φυσικοθεραπευτών ΠΣΦ μπορεί να παρέχει πλήρης εμπειριστατωμένη ενημέρωση τόσο για την εκπαίδευση, όσο και για τη φροντίδα των ασθενών με ΧΑΠ .

Email: info@tkafa.gr