

PULMONER REHABİLİTASYON EĞİTİM BROŞÜRÜ-1

NEFES DARLIĞINDA NELER YAPABİLİRSİNİZ.

(Bu broşürde gördüklerinizden sadece doktorunuz tarafından işaretlenmiş olanları yapmalısınız).

POZİSYONLAMA

1. Nefes darlığınız olduğunda ayakta iseniz bulunduğunuz ortamda bulduğunuz bir masa ya da sandalyeye dayanmalısınız.



2. Otururken kolunuzu uyluklarınızın üzerine dayayabilirsiniz.



3. Yada yastık üzerine öne doğru başınızı koyabilirsiniz.



4. Düz yatarken rahatsız olan ve ileri nefes darlığı olanlar yüksek yan yatış yaparak hafif öne eğilebilirler



GÜNLÜK İŞLERİNİ YAPARKEN TAVSİYELER

Günlük işlerinizi yaparken uygulayabileceğiniz tavsiyeler ise

- Gereksiz ve fazla enerji kullanımından kaçınmalısınız
- Yapacağınız işi önceden planlamalısınız
- Yapacağı işi parçalara ayırarak yapmalı, gerekiyorsa işin parçalarını basitleştirmeli veya aralarında dinlenmelisiniz.
- Zor işleri solunumun daha iyi olduğu zamanlarda yapma planlamalısınız
- Kaldırma yerine itme ya da kaydırma yapmalısınız.

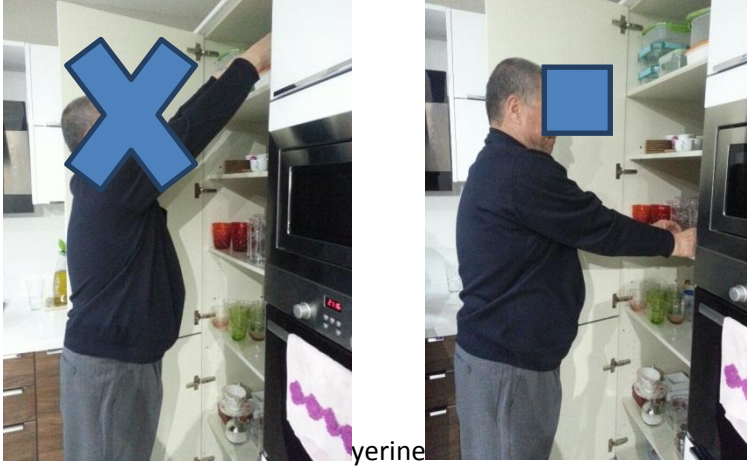


- yerine

YANLIŞ

DOĞRU

Raftan ya da vücudunuzun yukarısında bulunan bir yerden bir eşyanızı almanız yerine sık kullandığınız eşyalarınızı omuz seviyesi ile beliniz arasında olan yere koymalısınız.



YANLIŞ

DOĞRU

Kişisel bakımınızı yaparken ayakta yapmak yerine oturmalı, aynayı seviyenize göre ayarlamalısınız. Otururken öne eğilerek nefesinizi daha rahatlatıp bakımınızı yapabilirsiniz.



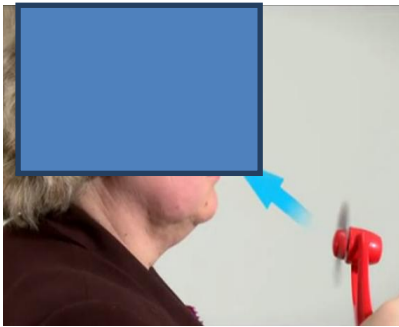
YANLIŞ

DOĞRU

- Hareket esnasında solunum kontrolü sağlamanız için acele ve yüzeysel soluk almadan ve soluk tutmadan kaçınılarak işlerinizi yapmalısınız.

Örneğin; merdiven inerken yada bir basamak nefes alın bir basamak nefes verin. Daha rahat yapabileceksiniz 1 basamak nefes alın, 2 basamak nefes verin.

- Nefes darlığınız orta ve ileri aşamada iseniz doktorunuza danışarak yardımcı yürüme cihaz kullanabilirsiniz.
- Yüzünüze uygulayacağınız soğuk uygulama (fan)sizi rahatlatır. Ancak nasıl ve nereye uygulayacağınız konusunda doktorunuzdan bilgi alınız.



SOLUNUM EGZERSİZLERİ

BÜZÜLMÜŞ DUDAK SOLUNUMU; Nefesinizi burnunuzdan aldıktan sonra dudaklarınızı büzerek karşınızda mum varmış ve siz onu üflüyorsunuz gibi ağızınızdan nefesinizi verin. Dikkatli olmanız gereken nefes almanız ve vermeniz arasındaki oranın 2 olmasıdır.

DİYAFRAGMATİK SOLUNUM



Nefes alma

Burundan nefes alırken
karnınıza doğru
nefesinizi alıp karnınızın
şişirin.

Nefes verirken
ağızınızdan verin .

