



דף הבית > טיפים לשיפור איכות החיים



שאלון להערכת
COPD



כנתב בנושא
וטיפוירים אישיים



טיפים לשיפור
איכות החיים



אפשרויות טיפול



הנחיות לשיחה במחיתות
עם הרופא.ה שלך



מה זה COPD



מהי לננות
לרופא.ה



איך חרד הנחמה שלך
חמירה

מה אתה ומשפחתך יכולים לעשות אם יש לך מחלת ריאות חסימתית כרונית (COPD) / (סי.אן.פי.די.)?

- להפסיק לעשן
- ליטול את כל התרופות לפי הוראות הרופא. עליך להיבדק על ידי רופא לפחות פעמיים בשנה. בדוק עם הרופא אפשרויות למניעת שפעת
- אם יש לך קשיי נשימה, יש לפנות מיד לבית חולים או לרופא
- ודא שהאוויר בביתך נקי. החרקה משמש או מנורות אחרים שמקשים על הנשימה
- שמור על נוף בריא. צא להליכות, בצע פעילות גופנית באופן קבוע ואכול מזון בריא
- אם מחלתך חמורה, הפק את המינד מכל נשימה והקל ככל שחובל על חיי היומיום בבית



כיצד אתה ומשפחתך תוכלו להאט את הנוקד לריאות שלך?

- הפסק לעשן. זה הדבר החשוב ביותר שתוכל לעשות כדי לעזור לריאות שלך**
 - הפסק לעשן
 - שאל את הרופא או האחוז מדי נשה על אפשרויות קיימות להפסקת עישון
 - קבע מאריך להפסקת העישון. ספרי למשפחה ולחברייך אתה מסתמ להפסיק לעשן. בקש מהם להוציא קופסאות סיגריות מהבית ובקש מאנשים לעשן מחוץ לבית
 - ריתנו משוריה במקומות ובזמנים הרגומים לך לרצות. הוצא את המארזות המרבות מצא עטמוק. ודא שידריך אוחוז נדבה-מכל בעל נת. נסה להחליק עישון במקום סיגריה
 - אם אתה מעתוקק מאוד לסיגריה, לעט מסטיק או הנוק קינס בפיך. אכול פירות וירקות. שתה מים
 - חטוב על הפסקת העישון למשך יום אחד בלבד בכל פעם
 - אם אתחיל לעשן שוב, אל תוחזר ונסה להפסיק שוב. יש אנשים שצריכים להפסיק רבות לפני שפסיקו לצמיתות
- גש להיבדק על ידי הרופא והקפד ליטול תרופות לפי הוראות הרופא. חשוב שתגיע לבדיקות השגרותיות**
 - היבדק על ידי הרופא לפחות פעמיים בשנה, גם אם אתה מרגיש טוב
 - בקש שיבצע בדיקת ריאות
 - שאל רופא או אחוז מדי נשה על אפשרויות למניעת שפעת
 - חטוב ששטוח עם הרופא על התרופות שאתה נוטל בכל יבוקר**
 - ניתן ליטול תרופות בדרכים שונות, כגון משאפים, כדורים או סירוף
 - קטק מרופא לעשות את הטעם של כל תרופה. את החינון שעליך ליטול ובאילו עעות
 - אם הרופא יורה אותך להשתמש בתרופות שאינן, תצטרך ללמוד איך להשתמש במשאף
 - באב את התרופות או את רשימת התרופות שלך לכל יבוקר
 - ספרי לרופא אן התרופות נוגמות לך להרגיש
 - לאחר הביקור שתף את רשימת התרופות עם בני משפחתך והראה להם היכן היא שמורה בבית
- אם נשימתך חמירה מאוד, אנא פנה מיד לבית חולים או לרופא. מננו עשניו אן הממודד עם הבניות שעלוות להתמוודד בעמדי. שמור את הדברים הבאים במקום קבוע כדי שתוכל לפעול במהירות:**
 - מספרי הטלפון של הרופא, של בית החולים ושל אנשים שיכולים להגיע אותך ללשם
 - הרואת הנעה לבית החולים ולמרפאת הרופא
 - רשימת התרופות שאתה נוטל
 - מעט סכף, ליחור בטחון
 - פנו לעזרה דחופה אם אתה סוזה את סימני הסכנה הבאים:**
 - אהת מתקשה לדבר
 - אהת מתקשה ללכת
 - השפתיים או הציפורניים מאפירות או מכחילות
 - שפיותו הלב או הדופק מהירים מאוד או לא סדירים
 - התרופה שאתה נוטל עוזרת לתשך זמן קצר בלבד או לא עוזרת כלל. הגשימה שלך עדיין מהירה וקשה
- ודא שהאוויר בבית נקי. החרק משמש ומארזים המקשים על הנשימה**
 - הרחק מקורות עשן, אדים וריחות חזקים מהבית
 - אם עליך לבקב את הבית או לרסס נגד חרקים, שקש זאת כאשר תוכל לשלוות במקום אחר
 - יש לשלב בקבוצת דלת או חלון מוחמים כדי ששעון וריחות חזקים יתפוגגו. אין לבשל בקבוצת החדר שבו אתה ישן או שוהה רוב הזמן
 - אם אתה משמש בגצים או בנפט ליחמום הבית, השאר דלת או חלון מוחמים כדי שהעשן יצא
 - מחל לדלות וחלונות כאשר האוויר פנים עשן עמוך מלווה בריחות חזקים. סגור את החלונות והישאר בבית בימים שבהם רמת זיהום האוויר גבוהה או יש אבק מחוץ
- שמור על נוף בריא. למד לבצע תרגילי נשימה**
 - תרגילי נשימה יכולים לעזור לך בשאמה מתקשה לנשום. הם יכולים לחזק את השרירים המסייעים בעכולת הנשימה. בקש מרופא שלך להסביר לך מהם תרגילי הנשימה המתאימים ביותר עבורך.
 - צא להליכות והקפד על פעילות גופנית קבועה.**
 - אם חזקת את שרירי הרועות, הרגליים והגוף, תוכל להנדיך בקלות רבה יותר. הליכה בת 20 דקות היא דרך טובה להתחיל תרגילים אלו הבונים כוח ברועות, הרגליים ובגוף. יש תרגילים רבים נוספים. שתמחיל, החלל לאט. אם תרגיש קוצר נשימה, עצור למוחה. כחר מקום מהנה להליכה או לפעילות גופנית, מצא תרגילים שאתהה לבצע. החמן בן משפחה או חבר להצטרף אליך.
 - שוחח עם הרופא אודות תוכנית הפעילות הגופנית המתאימה לך.
- אכול מזונות בריאים. שמור על משקל בריא**
 - בקש מבני המשפחה שלך לעזור לך בקניית מזונות בריאים והבנתה מאכלים בריאים. אכול פירות וירקות רבים. אכול מזון עשיר בחלבונים כמו בשר, דגים, ביצים, חלב וסויה.
- בזמן האכילה**
 - אם אתה מרגיש קוצר נשימה כשאתה אוכל, האט את הקצב
 - דבר פחות בזמן האוכל
 - אם אתה מתמלא בקלות, אכול ארוחות קטנות יותר בחדירות גבוהה יותר
 - אם אתה כבד-משקל, הפחת במשקל כדי שתוכל לנשום ולזוז ביתר קלות
 - אם אתה רזה מדי, צרוך יותר מזון או משקאות שעשוד לך לעלות במשקל ולשמור על הבריאות
- אם יש לך מחלת ריאות חסימתית כרונית חמורה, הפק את המינד מכל נשימה והקל בכל שחובל על חיי היומיום בבית**
 - בקש עזרה מחברים ומבני משפחה, ותכן יחדיו רעיונות נוספים עבורך. בצע פעילות לאט ובישיבה.
 - הקטן דברכם שאהה צרוך מבטבת, שברוטים ובחדר השינה במקומות קבועים שתוכל להגיע אליהם בקלות.
 - אנך שיטות פשוטות מאוד כדי שתוכל לשל, לקנות ולבצע מטלות אחרות. השתמש בשולחן קטן או בעגלה עם גלגלים כדי להשיג דברים. השתמש במקב או במלקחיים עם ידיות ארוכות כדי להגיע לתפאצים.
 - לכש גנדים רפוים יתקולו על הנשימה. כחר בגנדים ובגלעים שתוכל ללבוש ולעולו בקלות.
 - בקש מאנשים עזרה בחזת החפצים בביתך כדי נשימה עבורך ולא תצטרך לנסע מדרונות בחדירות גבוהה מדי. כחר מקום ישיבה שאהה אוהב ושחובל לארוח בו בני משפחה וחברים.
- תכנן מראש לך יציאה מהבית או שנות הרחוק מהבית.**
 - צא מרחבת נשעות רחוק שובכן אתה מרגיש נביגך. אנשים רבים מרגישים הכי טוב מדי אחריו שהם נוטלים את התרופות שלהם. לך לנתח מראש הארוחות.
 - תכנן את הריאה מהבית בן שתפסיק לחזור הביתה לפני שעת נטיילת המנה הבאה של התרופות.
 - אל תחל לתלוות בשעות הנחמה. לך למקומות שבהם לא תצטרך לנסע מדרונות רבות.
 - ודא שאהה נוטל אישך תמיד את מספרי הטלפון של הרופא שלך ושל אנשים שיכולים לעזור לך.
 - קח אישך את התרופות שלך למקרה שלא תרגיש טוב.
 - אם אתה לא מרגיש טוב, הישאר בבית.