

לדבר בפתיחות על מצבך כדי לנהל את ה-COPD שלך טוב יותר



האם אתה מודאג מהנשימה שלך?

האם אתה מרגיש שהנשימה שלך מחמירה, ואתה עוסק לעתים יותר רחוקות בפעילויות שאתה אוהב? פנה לרופא שלך וספר לו. זה הזמן **לדבר על זה בפתיחות!** הנה כמה רעיונות לנושאים שתוכל לדבר עליהם עם הרופא שלך כדי לשתף אותו בצורה טובה יותר במה שקורה.

ספר על עצמך: כיצד היו החיים שלך בחודשים האחרונים? פעילות היום-יום שלך? התזונה שלך?

ספר על התסמינים שלך וכיצד הם משפיעים על חייך:

הסבר את בעיות הנשימה שלך, האם הן מחמירות? מתי ובאיזה אופן? האם יש להן השפעה על פעילויות היום-יום שלך? האם היו לך בעת האחרונה החמרות במצב הריאות כגון התלקחות, בرونכיטיס או דלקת ריאות? האם נטלת סטרואידים דרך הפה או אנטיביוטיקה בגלל מחלה בדרכי הנשימה?

ספר על הטיפול שלך:

האם אתה משתמש במשאף/ים באופן קבוע? הראה לרופא שלך כיצד אתה משתמש במשאף. האם אתה מבצע תרגילי נשימה מומלצים?