

ZAŁĄCZNIK NR 3

ZALECENIA PIELEŃNIARSKIE DLA PACJENTÓW POCHP ORAZ ICH RODZIN I OPIEKUNÓW

1. Unikanie czynników wpływających na postęp choroby
 - zaprzestanie palenia
 - unikanie miejsc zadymionych
2. Stosowanie gimnastyki oddechowej
3. Systematyczne stosowanie leków
 - unikanie leków nasennych i uspokajających , mogą nasilać niewydolność oddechową
4. Utrzymanie odpowiedniej masy ciała
 - jeść małymi porcjami ,5 małych posiłków dziennie
 - pić płyny aby ułatwić ewakuację wydzieliny z dróg oddechowych
 - jeść posiłki kaloryczne z dużą ilością warzyw
5. Chronienie się przed infekcjami dróg oddechowych
 - szczepienie się p/ grypie każdego roku
 - w okresie nasilonych zachorowań na grypę i przeziębienia unikać dużych skupisk ludzkich
 - unikanie zimnego powietrza
 - częste mycie rąk wodą z mydłem szczególnie po kontakcie z ludźmi