

## Zalecenia pielęgniarskie dla pacjentów z przewlekłą obturacyjną chorobą płuc?

1. Po diagnozie POChP ważne jest pozytywne nastawienie oraz chęć skutecznej walki z chorobą.

- Zaczynij myśleć pozytywnie, co zwiększy powodzenie w procesie twojego leczenia. Rozmawiaj, pogłębiaj wiedzę o POChP
- Uzyskaj wsparcie psychologa lub psychoterapeuty, który pomoże Ci odzyskać równowagę psychiczną i pokonać lęk.

2. Wyeliminuj czynniki, które wpływają na rozwój choroby i powodują stany zaostrzenia choroby

- Natychmiast podejmij próbę rzucenia palenia tytoniu i utrzymuj abstynencję nikotynową .
- **Uzyskaj profesjonalne** wsparcie w rzucaniu palenia, jeśli sam sobie z tym nie radzisz
- Upředź bliskich o swoich zamiarach i poproś, by wspierali Cię w tym trudnym czasie. Unikaj biernego palenia, nie przebywaj w otoczeniu osób palących tytoń, nie przebywaj w pomieszczeniu gdzie ktoś pali;;
- W świadomy sposób i w miarę możliwości unikaj przebywania w strefie zanieczyszczonego powietrza, stosuj maski antysmogowe z atestem w czasie przebywania w strefie zanieczyszczeń atmosferycznych;
- Wyeliminuj ekspozycję zawodową na gazy i substancje chemiczne stanowiące zagrożenie dla układu oddechowego, zmiana miejsca pracy.
- Unikaj też nagłych zmian temperatury powietrza, np. przy wychodzeniu na zewnątrz, nadmiernego oziębiania powietrza przez stosowanie klimatyzacji oraz innych bodźców wywołujących ostry kaszel, np. bodźców zapachowych: perfumy, zapachowe dyfuzory.

3. Stosuj rehabilitację oddechową zgodnie z opracowanym dla Ciebie indywidualnym programem działań fizjoterapeutycznych. Instruktaż do ćwiczeń oddechowych na stronie naszego szpitala: zakładka: Edukacja/ POChP/ materiały szkoleniowe dla pacjenta i rodzin.

- systematycznie uczestnicz w przysługujących programach rehabilitacyjnych zgodnie z zaleceniem lekarskim (Najnowsze zalecenia wskazują, że optymalna długość programu rehabilitacji powinna trwać 6–8 tyg.);
- korzystaj z innych dopuszczonych metod telerehabilitacji (połączenie video, telefoniczne, aplikacje z informacją zwrotną dla chorego), które prawdopodobnie również są skuteczne.
- Uwaga: ćwiczeń należy nauczyć się pod okiem fizjoterapeutów.

4. Przestrzegaj zaleceń lekarskich w zakresie leczenia farmakologicznego, jak i w zakresie postępowania niefarmakologicznego.

Właściwie stosowane leczenie farmakologiczne, w zależności od stopnia choroby zmniejsza częstotliwość i ciężkość zaostrzeń, zwiększa tolerancję wysiłku, poprawia stan ogólny.

- Stosuj leki wziewne i doustne w zaleconych dawkach i w określonych porach przestrzegając odstępów czasowych.

- Sporządź swój własny plan stosowania leków i innych zabiegów, ćwiczeń oddechowych związanych z procesem twojego leczenia.
- Zapoznaj się z prawidłowym stosowaniem leków podawanych wziewnie za pomocą inhalatora. Uczestnicz w szkoleniu organizowanym dla pacjentów w miejscowym szpitalu.
- Poproś, aby w miarę możliwości nie zmieniano ci rodzaju inhalatora, jeśli już któryś z inhalatorów jest ci dobrze znany i nauczyłeś/ nauczyłaś się dobrze zażywać lek w inhalacji przez wskazany rodzaj inhalatora.
- W razie problemów z używaniem inhalatorów zwrócić się o pomoc do pielęgniarki edukatora w szpitalu, lekarza prowadzącego, pielęgniarki środowiskowej.
- Stosuj leki na choroby współistniejące zgodnie z zaleceniem lekarza.
- Unikaj stosowania leków nasennych i uspokajających, mogących nasilać niewydolność oddechową.
- Obserwuj objawy zaostrzenia choroby ( narastająca duszność, osłabienie, wzrost temperatury ciała) oraz okoliczności, w których się najczęściej pojawiają. W razie nasilenia objawów niepokojących natychmiast zgłoś się do lekarza prowadzącego/lekarza specjalisty.
- Zapisuj w swoim notatniku istotne informacje o swoim stanie zdrowia, np., o obserwowanych u siebie objawach, w tym o objawach zauważonych po stosowaniu leków, informacje związane z okresami zaostrzeń choroby i hospitalizacjami. Informacje te przekazuj lekarzowi prowadzącemu.

#### 5. Przyjmuj leki wziewne za pomocą inhalatora według określonych zasad.

- Pamiętaj, że przed inhalacją leku należy zapoznać się z oryginalną instrukcją obsługi inhalatora znajdującą się w ulotce dla pacjenta , która znajduje się w opakowaniu.
- Przed aplikacją należy wykonać głęboki wydech a następnie zażyć dawkę leku wykonując równie głęboki wdech. Po przyjęciu leku należy wstrzymać oddech na około 5-10 sekund, aby osiadł on całkowicie na komórkach płuc. W przypadku potrzeby przyjęcia dodatkowej dawki, należy odczekać 30 sekund i ponownie wykonać wdech.
- Stosuj określony typu inhalatora zgodnie z techniką jego stosowania w celu przyjęcia odpowiedniej dawki leku.
- Wśród inhalatorów mających zastosowanie w podaży leków drogą wziewną wyróżniamy:
  - ✓ inhalator ciśnieniowy (pMDI)- działanie tego inhalatora polega na tym, że lek uwalniany jest z dyszy w postaci mgiełki poprzez naciśnięcie pojemnika z lekiem. Uwolnienie dawki leku musi zostać skoordynowane z początkiem wdechu. Mgiełkę leku należy wciągnąć jak najefektywniej do płuc.
  - ✓ inhalator ciśnieniowy z komorą inhalacyjną
  - ✓ inhalatory proszkowe, które charakteryzują się tym, że proszek uwalniany jest z inhalatora tylko w momencie, kiedy pacjent zasysa powietrze przez inhalator. Zapewnia to pacjentowi koordynację z wdechem. W budowie inhalatorów występują pewne różnice, które wskazują również na różnice w technice inhalacji. W stosowaniu inhalatorów proszkowych należy pamiętać, że wdech inicjujący inhalację powinien mieć siłę dostosowaną do typu inhalatora. Siła wdechu ma zapewnić pełny efektywne pobranie leku .
- Typy inhalatorów proszkowych:
  - inhalator suchego proszku typu kominek,
  - inhalator suchego proszku typu dysk,
  - inhalator suchego proszku typu Turbuhaler.

- Zadbaj o odbycie szkolenia z zakresu stosowania danego typu inhalatora. Na stronie szpitala zamieszczony jest instruktaż dla pacjentów (zakładka: Edukacja/POCHP/ materiały szkoleniowe dla pacjenta i rodzin).

#### 7. Chroń się przed infekcjami dróg oddechowych:

- Wykonaj zalecane szczepienia zgodnie ze wskazówkami lekarza prowadzącego. Określone szczepienia ochronne zmniejszają ryzyko infekcji układu oddechowego, powodującej zaostrzenie choroby podstawowej.
- Zaleca się szczepienia ochronne przeciwko:
  - ✓ grypie (co roku)
  - ✓ SARS-CoV-2 (wg zaleceń dla populacji ogólnej)
  - ✓ pneumokokom (zgodnie z wytycznymi amerykańskich Centers for Disease Control and Prevention – szczepienie jest zalecane u wszystkich chorych, w postaci pojedynczej dawki szczepionki 20-walentnej albo 1 dawki szczepionki 15-walentnej, a następnie 1 dawki – 23-walentnej [p. także Med. Prakt., 2023; 1: 67–76])
  - ✓ krztuścowi (szczepionka DiPerTe u chorych niezaszczepionych w młodości)
  - ✓ półpaścowi (szczepionka aktualnie niedostępna w Polsce.).
- W okresie nasilonych infekcji układu oddechowego ( np. wzrost zakażeń wirusem grypy, wirusem SARS-CoV ) unikaj dużych skupisk ludzkich, stosuj maskę ochronną;
- Obserwuj się i nie lekceważ nasilania objawów świadczących o zaostrzeniu choroby;
- W razie nasilenia objawów chorobowych ( wzmożony kaszel, zmieniona ilość i kolor odkrztuszonej wydzieliny, wzmożenie duszności) skontaktuj się z lekarzem;
- Przestrzegaj terminów wizyt kontrolnych lekarza.

#### 8. Jeśli stosowana jest u Ciebie tlenoterapia domowa przestrzegaj określonych zasad:

- stosuj dawkę ( przepływ tlenu na minutę) oraz sposób podaży tlenu ( maska tlenowa, wąsy tlenowe ) według zaleceń lekarskich;
- pamiętaj o stosowaniu nawilżacza do koncentratora tlenu;
- kontroluj saturację dokonując pomiaru za pomocą pulsoksymetru;
- stosuj tlenoterapię w bezpiecznych warunkach - nie wolno palić podczas tlenoterapii, ani używać w pobliżu ognia.

#### 9. Staraj się utrzymać ogólną sprawność fizyczną w każdym stadium choroby, ponieważ umiarkowana do intensywnej aktywność fizyczna poprawia kontrolę choroby i jakość życia pacjentów z przewlekłą obturacyjną chorobą płuc .

- wszelki trening ruchowy podejmuj zgodnie z planem i wskazówkami fizjoterapeuty;
- dostosuj swój trening ruchowy do indywidualnej tolerancji wysiłku fizycznego;
- stosuj trening ruchowy (ogólnie usprawniające ćwiczenia fizyczne) <https://gazetalekarska.pl/>
- ćwicz i zwiększaj siłę mięśni nóg i brzucha <https://oddychajmy.pl/video/cwiczenia-wzmacniajace-miesnie-nog/>
- wykonuj trening siłowy i wytrzymałościowy w celu zwiększenia sprawności kończyn górnych
- spaceruj 30 min. dziennie w tempie powodującym umiarkowaną duszność;
- nie unikaj wysiłku z obawy przed dusznością;

- przed wyjściem z domu sprawdzić jakość powietrza, jeśli jest taka potrzeba stosuj maski smogowe z atestem lub w niesprzyjających warunkach powietrza atmosferycznego nie wychodź na zewnątrz;
- ćwicz na rowerze stacjonarnym i stosuj podczas 30-minutowego treningu wysiłek przerywany: 3 min. jazdy na rowerze /3 min. przerwy i tak przez 30 min.

#### 10. Prowadzić uregulowany tryb życia:

- organizuj swój czas tak, aby unikać pośpiechu;
- przestrzegaj stałych godzin snu;
- unikaj napięcia i nerwowych sytuacji w codziennym życiu.

#### 11. Stosuj właściwą dietę w celu utrzymania odpowiedniej masy ciała.

- W żywieniu uwzględnia się indywidualne potrzeby chorego i objawy choroby, występujące z określonym w danym przypadku natężeniem;
- Ze względu na częste występowanie chorób współistniejących skład jakościowy i ilościowy diety powinien być skonsultowany z lekarzem i dietetykiem;
- Wykaz diet odnajdziesz na stronie naszego szpitala;
- W miarę możliwości urozmaicaj swój jadłospisów poprzez wprowadzanie produktów z każdej z grup: nabiał, produkty zbożowe, mięso, warzywa i owoce;
- Spożywaj mniejsze posiłki, ale częściej, rozkładaj posiłki równomiernie w ciągu dnia (np. 5-6 mniejszych posiłków zamiast 3 dużych);
- Zaleca się spożywanie tłuszczów roślinnych (olej słonecznikowy, rzepakowy i sojowy);
- Unikaj produktów wzdymających, takich jak warzywa kapustne i suche nasiona roślin strączkowych;
- W celu zmniejszenia zmęczenia zadbaj o to, żeby potrawy były nieskomplikowane zwłaszcza, jeśli przygotowujesz je sam;
- Posiłki spożywaj powoli, w spokojnej atmosferze;
- Przyjmuj odpowiednią ilość płynów w ciągu doby (około 2 litrów), aby ułatwić ewakuację wydzieliny z dróg oddechowych;
- Przy niedowadze spożywaj posiłki kaloryczne z dużą ilością warzyw.
- Unikaj nadwagi, jak i niedowagi.

Źródło:

1. Mejza F. Postępowanie w POChP – co nowego w raporcie GOLD 2023. Cz. 3. Leczenie. Medycyna praktyczna. 11.08.2023 r. Na podstawie: Global Initiative for Chronic Obstructive Lung Disease: global strategy for the diagnosis, management, and prevention of chronic obstructive pulmonary disease. 2023 Report,
2. Matusiak D., The Chest: „Association between regular moderate-to-vigorous physical activity initiation after COPD diagnosis and mortality: an emulated target trial using nationwide cohort data”.
3. Strony internetowe:

<https://www.mp.pl/pulmonologia/artykuly-wytyczne/pochp/328227,postepowanie-w-pochp-raport-gold-2023-cz-3-leczenie,1>

<https://www.termedia.pl/akademiapochp/Cwiczenia-fizyczne-zmniejszaja-ryzyko-zgonu-u-pacjentow-z-POChP,52520.html>

<https://www.mp.pl/pacjent/pochp/podstawoweinformacje/54199,przyczyny-pochp>

<https://posilkiwchorobie.pl/rekonwalescencja/pochp-przyczyny-objawy-przebieg-leczenia/>

Opracowanie:  
Pielęgniarka pełniąca funkcję edukatora  
dr n. med. Agnieszka Wolińska-Grabowska

