

Kdaj potrebujete posvet z zdravnikom?

- Ko se težko dihanje hitro in močno poslabša.
- Ko je dihanje zelo naporno in ste nemirni.
- Če se je pojavila nova, ostra bolečina v prsih.
- Če ste začeli kašljati in se kašelj stopnjuje.
- Če imate povišano telesno temperaturo (*nad 38 °C*).

Celotna zbirka zgibank projekta METULJ vsebuje nasvete o:

OBRAVNAVI TELESNIH SIMPTOMOV

- 1.1. BOLEČINA
- 1.2. BALONSKA SAMOKRČLJIVA ČRPALKA
- 1.3. TEŽKO DIHANJE (*dispneja*)
- 1.4. SLABOST IN BRUHANJE
- 1.5. NEMIR IN DELIRIJ
- 1.6. UTRUJENOST
- 1.7. IZGUBA APETITA
- 1.8. ZAPRTJE

NEGI BOLNIKA

- 2.1. SKRB ZA OSEBNO HIGIENO IN UREJENOST
- 2.2. PREPREČEVANJE RAZJED ZARADI PRITISKA (*preležanin*)
- 2.3. NEGA OTEKLIN (*limfedem*)
- 2.4. SUHOST UST

PSIHOLOŠKI IN DUHOVNI PODPORI

- 3.1. OTROK OB HUDO BOLNEM
- 3.2. MLADOSTNIK OB HUDO BOLNEM
- 3.3. PODPORA SVOJCEM V PALIATIVNI OSKRBI
- 3.4. KAKO SE POGOVARJATI S HUDO BOLNIM?
- 3.5. DUHOVNA PODPORA

SOCIALNI PODPORI

- 4.1. POMOČ NA DOMU
- 4.2. KAM, KO OSKRBA DOMA NE BO VEČ MOGOČA?

ZADNJEM OBDOBJU ŽIVLJENJA

- 5.1. ZADNJI DNEVI ŽIVLJENJA



Založnika:

Slovensko združenje paliativne medicine SZD, www.szpm.si
Onkološki inštitut Ljubljana, www.onko-i.si

Avtorica: *Nežka Hribernik*

Soavtorji: *Judita Slak, Mojca Unk, Tomaž Kompan*

Urednica: *Maja Ebert Moltara*

Lektoriranje: *Amela Duratović Konjević*

Ilustracije: *Brina Ivanetič*

Oblikovanje / fotografija na naslovnici: *Petra Turk*

Tisk: *Collegium Graphicum d.o.o.*

Prva izdaja

Naklada: *5.000 izvodov*

Leto: *2014*

Kje lahko pridobite več informacij?

Za podrobnejše informacije se lahko obrnete na svojega zdravnika, medicinsko sestro in druge zdravstvene delavce, ki vas oskrbujejo.

Več informacij lahko najdete tudi na:

www.paliativnaoskrba.si



Paliativna oskrba



TEŽKO DIHANJE (*dispneja*)

Nasveti za bolnike in njihove bližnje



Kaj je težko dihanje (*dispneja*)?

Dispneja je strokovna beseda za oteženo dihanje z neprijetnim občutkom napora dihalnih mišic. Uporabljamo tudi izraza težka sapa ali zadihanost.

Kako boste vi in vaši bližnji vedeli, da težko dihate?

Dispneja je subjektiven občutek. Vi ste tisti, ki boste najbolje občutili in vedeli, kako neprijetno je stanje. Vaši bližnji pa bodo lahko opazili, da ste zelo zasopli, da hitreje in površinsko dihate, kašljate, da imate pomodrele ustnice in prste. Lahko se zgodi, da ne boste zmožni izgovoriti celega stavka brez premora ali da boste pri dihanju uporabljali tudi trebušne, vratne in ramenske mišice.

Kakšni so vzroki za težko dihanje?

Vzrokov za težko dihanje je veliko. To je lahko zopora dihalnih poti zaradi tumorja ali vnetja, zopora pljučnih žil, prisotnost velike količine tekočine med pljučnima ali trebušnima mrenama, hudo popuščanje srca, huda oblika kronične obstruktivne bolezni, slabokrvnost, nemir, prevelika fizična obremenitev, tesnoba ali strah...

Za pravi način zdravljenja težkega dihanja je pomembno vedeti, kaj je glavni vzrok.

Da lahko uspešno zmanjšamo občutek težkega dihanja, je posebej pomembno to, da ostanete mirni vi in vaši bližnji.

Kako si lahko pomagate sami?

1 Skrb zase

- Zdravila jemljite redno, tako kot vam jih je predpisal zdravnik.
- Načrtujte svoje dnevne aktivnosti in se tako izognite naglici in hitenju.
- Večkrat čez dan si privoščite počitek med dejavnostmi.
- Izogibajte se dejavnostim, ki zahtevajo veliko napora.
- Delajte dihalne vaje in vaje za sproščanje.
- Vadite izdih preko našobljenih ustnic. Izdih naj bo 2-krat daljši od vdiha.
- Ne govorite, medtem ko hodite.
- Poskusite prenehati s kajenjem.
- Poskrbite za dobro ustno higieno.

2 Primerno okolje

- Večkrat na dan prezračite sobo. Uporabljajte ventilator.
- Poskrbite za primerno temperaturo in vlažnost prostorov.
- Naj bo okolje mirno in prijetno.
- Če zmorete, pojdite na sprehod v naravo.
- Če je vreme prevroče ali prehladno, ostanite raje doma.
- Predmete, ki jih pogosto uporabljate, imejte v bližini.
- Izogibajte se tuširanju z zelo vročo vodo.

3 Lega telesa

- Uporabljajte razbremenilni položaj telesa (*prikazan na sliki*).
- Da sprostite prstni koš, roke naslonite na kolena ali na blazino, položeno na mizo.

- Izogibajte se naslanjanju na trebuh.
- Izogibajte se tesnim oblačilom.
- V ležečem položaju uporabite blazino, da dvignete položaj glave.
- Poskusite se oblačiti v sedečem položaju.



Dihalne vaje

- Poiščite udoben položaj.
- Sprostite ramena in mirno dihajte.
- Sedaj poskusite vdihniti skozi nos in počasi izdihniti skozi našobljena usta (*kot bi žvižgali*).
- Med vdihom štejte do tri. Zadržite sapo in štejte do dve. Med izdihom štejte do šest. Ponovite 4-krat zapored.
- Ponovite vajo 3-krat dnevno.
- Če vas med dihalnimi vajami začne dražiti na kašelj, izvajanje vaj prekinite, se odpočijte, popijte malo vode in nadaljujte kasneje.