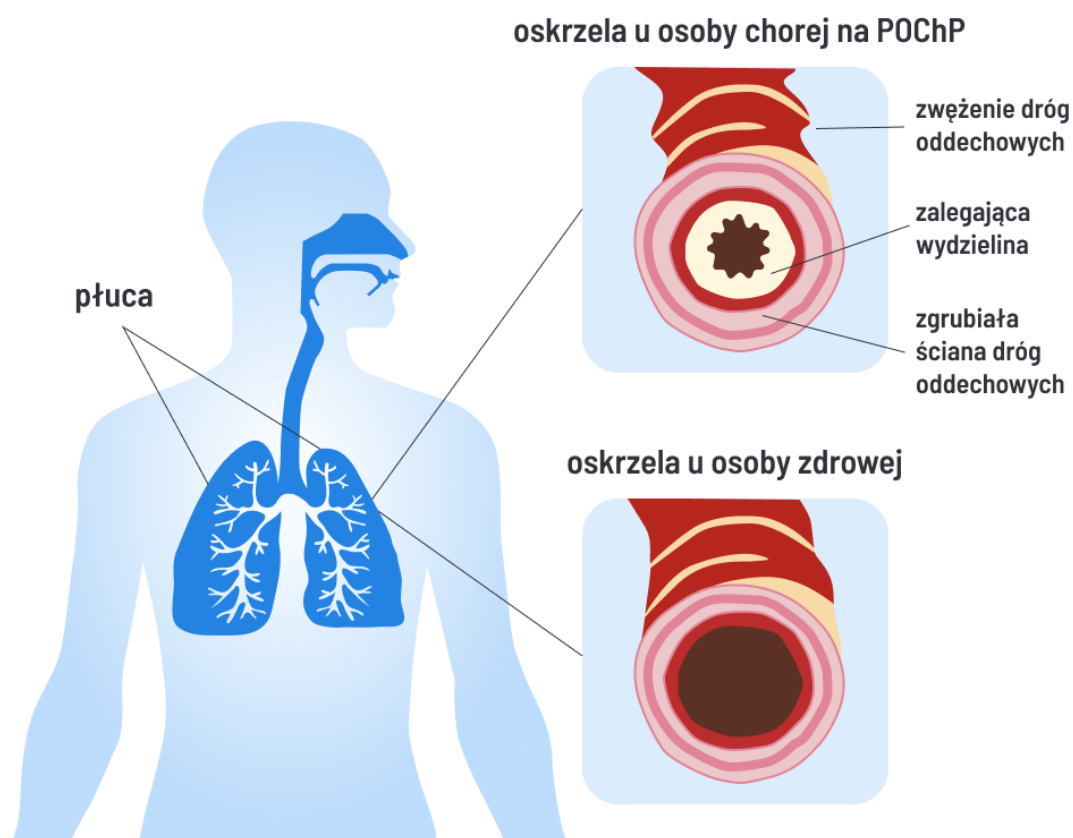




## Program Edukacyjny Pacjenta z Przewlekłą Obturacyjną Chorobą Płuc (POCHP)

### 1. Definicja

**Przewlekła Obturacyjna Choroba Płuc (POCHP)** jest częstą chorobą której można zapobiegać i którą można skutecznie leczyć. Charakteryzuje się trwałym ograniczeniem przepływu powietrza przez drogi oddechowe, które zwykle postępuje i wiąże się z nasiloną przewlekłą odpowiedzią zapalną dróg oddechowych i płuc na szkodliwe cząstki lub gazy. Schorzenie ma charakter postępujący, a zmiany w płucach jakie powoduje, są tylko częściowo odwracalne.





## **Program Edukacyjny Pacjenta z Przewlekłą Obturacyjną Chorobą Płuc (POCHP)**

### **2. Czynniki ryzyka**

- Choroba dotyczy przede wszystkim nałogowych palaczy tytoniu w różnej formie ale także tzw. biernych palaczy,
- Duży wpływ mają związki chemiczne i opary w miejscu pracy i zamieszkania,
- Zanieczyszczenie powietrza wewnątrz, słabo wentylowanych pomieszczeń - jako następstwa spalania drewna, węgla,
- Uwarunkowania genetyczne,
- Nadreaktywność oskrzeli – astma,
- Przebyte w dzieciństwie ciężkie zakażenia układu oddechowego.

### **3. Objawy**

- Duszność nasilająca się przy wysiłku, a w miarę upływu lat również spoczynkowa,
- Trudność przy wydychaniu powietrza z płuc, nabieranie powietrza również może być utrudnione,
- Przewlekły kaszel występujący głównie rano,
- Przewlekłe odkrztuszanie wydzieliny - głównie rano po przebudzeniu,
- Ucisk w klatce piersiowej, świszczący i furczący oddech.

### **4. Diagnostyka**

- Badanie spirometryczne wykonane po podaniu leku rozszerzającego oskrzela,
- Badanie radiologiczne klatki piersiowej – aby nie przeoczyć stanu zapalnego płuc lub zmiany nowotworowej,
- Ankieta CAT – ocena ciężkości choroby,
- Test mMRC – ocena stopnia duszności.

### **5. Jak zapobiegać rozwojowi POCHP?**

- Zadbaj o otoczenie wolne od dymu tytoniowego.
- Palisz? Rzuć teraz! Oceń stopień uzależnienia od nikotyny – wykonaj poniższy test Fagerstroma.



## Program Edukacyjny Pacjenta z Przewlekłą Obturacyjną Chorobą Płuc (POCHP)

### Kwestionariusz Tolerancji Nikotyny Fagerstroma

PYTANIE	ODPOWIEDŹ	PUNKTY
1. Jak szybko, po przebudzeniu zapala Pan/i pierwszego papierosa?	1. w ciągu 30 min.	1
	2. po 30 min.	0
2. Czy sprawia Pani/Panu trudność powstrzymanie się od palenia w miejscach, gdzie obowiązuje zakaz palenia?	1. tak	1
	2. nie	0
3. Z którego papierosa byłoby Pani/Panu najtrudniej zrezygnować?	1. z pierwszego	1
	2. z każdego	0
4. Ile papierosów dziennie Pan/i wypala?	1. mniej niż 15	0
	2. 15 – 25	1
	3. powyżej 25	2
5. Czy częściej pali Pan/i papierosy w ciągu pierwszych godzin po przebudzeniu, czy w pozostałej części dnia?	1. tak	1
	2. nie	0
6. Czy pali Pan/i podczas choroby, która zmusza Panią/Pana do pozostawania w łóżku przez większą część dnia?	1. tak	1
	2. nie	0
7. Jak jest zawartość nikotyny w papierosach, które Pan/i pali?	1. mniej niż 0,9 mg	0
	2. 1,0 – 1,2 mg	1
	3. ponad 1,3 mg	2
8. Czy zaciąga się Pan/i dymem tytoniowym?	1. nigdy	0
	2. czasami	1
	3. zawsze	2

Analiza : Maksymalna liczba punktów wynosi 11.

- Uzyskanie 0-4 pkt. wskazuje na brak cech farmakologicznego (biologicznego) uzależnienia od nikotyny lub na bardzo “niski” poziom uzależnienia. Palenie jest raczej nawykiem, którego dana osoba nie chce lub nie potrafi się pozbyć.



## Program Edukacyjny Pacjenta z Przewlekłą Obturacyjną Chorobą Płuc (POCHP)

- Uzyskanie 5-8 pkt. wskazuje na obecność cech uzależnienia od nikotyny. Takiej osobie trudno jest obejść się bez papierosa, szczególnie w sytuacjach stresowych lub za przykładem (pod presją, za namową) otoczenia.

- Uzyskanie 9-11 pkt. wskazuje jednoznacznie na obecność objawów farmakologicznego (biologicznego) uzależnienia od nikotyny, a część schorzeń i odczuwanych dolegliwości ma niewątpliwą związek z paleniem.

- Wykonaj test motywacyjny do zaprzestania palenia wg Schneider.

### Test motywujący do zaprzestania palenia wg Schneider

Pytanie	Odpowiedź	
	Tak	Nie
1. Czy chce Pan/Pani rzucić palenie?	Tak	Nie
2. Czy decyduje się Pan/Pani na to dla siebie (podkreśl „tak”), czy dla kogoś innego, np. dla rodziny (podkreśl „nie”)?	Tak	Nie
3. Czy podejmował Pan/Pani już próby rzucenia palenia?	Tak	Nie
4. Czy orientuje się Pan/Pani, w jakich sytuacjach pali najczęściej?	Tak	Nie
5. Czy wie Pan/Pani, dlaczego pali tytoń?	Tak	Nie
6. Czy może Pan/Pani liczyć na pomoc rodziny, przyjaciół, gdyby chciał(a) rzucić palenie?	Tak	Nie
7. Czy członkowie Pana/Pani rodziny są osobami niepalącymi?	Tak	Nie
8. Czy w miejscu, w którym Pan/Pani pracuje, nie pali się tytoniu?	Tak	Nie
9. Czy jest Pan/Pani zadowolony ze swojej pracy i trybu życia?	Tak	Nie
10. Czy orientuje się Pan/Pani, gdzie i w jaki sposób szukać pomocy, gdyby miał Pan/Pani problemy z utrzymaniem abstynencji od papierosów?	Tak	Nie
11. Czy wie Pan/Pani, na jakie pokusy i trudności będzie narażony(a) w okresie abstynencji?	Tak	Nie
12. Czy wie Pan/Pani, w jaki sposób samemu sobie poradzić w sytuacjach kryzysowych?	Tak	Nie
<b>Suma:</b>		

Przewaga odpowiedzi na „tak” świadczy o istnieniu odpowiedniej motywacji pozwalającej na planowanie kolejnych kroków minimalnej interwencji antynikotynowej.



## Program Edukacyjny Pacjenta z Przewlekłą Obturacyjną Choroba Płuc (POCHP)

- Sprawdzaj jakość powietrza – używaj masek antysmogowych na zewnątrz, korzystaj z oczyszczaczy powietrza w pomieszczeniach,
- Chron się przed infekcjami dróg oddechowych – szczep się przeciw grypie, pneumokokom i COVID-19,
- Odżywiaj się zdrowo – utrzymanie prawidłowej masy ciała oraz sprawności fizycznej wzmacnia odporność i poprawia kondycję organizmu, w tym celu zastosuj kilka poniższych wskazówek:
  - spożywaj 6 niewielkich posiłków dziennie zamiast 3 obfitych,
  - jedz w spokoju i na siedząco,
  - starannie gryź pokarmy,
  - pij dopiero pod koniec posiłku,
  - unikaj jedzenia bezpośrednio przed pójściem spać,
  - ostatni posiłek zjedz najpóźniej 3godz. przed położeniem się do łóżka.
- Zastosuj ćwiczenia rehabilitacyjne:
  - Zwiększają one zdolność tolerancji wysiłku co poprawia ogólną jakość życia,
  - Pomagają kontrolować duszność poprzez techniki relaksacyjne - oddychanie przez zwężone usta,
  - Pozwalają na lepsze zastosowanie leków, głównie inhalacyjnych,
  - Ułatwiają oczyszczanie oskrzeli z wydzieliny, ucząc właściwej techniki kaszlu,
  - Zmniejszają konieczność hospitalizacji w przypadku zaostrzeń.
- Utrzymaj sprawność fizyczną w każdym stadium choroby ponieważ wzmacnia odporność, poprawia kondycję, ćwiczenia należy dostosować do możliwości chorego:
  - ćwicz mięśnie nóg i brzucha,
  - spaceruj 30 min dziennie w tempie powodującym umiarkowaną duszność (nie unikaj wysiłku z obawy przed dusznością),
  - przy jeździe na rowerze stacjonarnym stosować wysiłek przerywany - 3 min jazdy 3 min przerwy i tak przez 30 min.,
  - przed wyjściem z domu sprawdzić jakość powietrza (jeżeli zła -starać się nie wychodzić, lub wychodzić z maską antysmogową),
  - starać się prowadzić uregulowany tryb życia,
  - organizować czas tak aby unikać pośpiechu,
  - przestrzegać stałych godzin snu.



## Program Edukacyjny Pacjenta z Przewlekłą Obturacyjną Choroba Płuc (POCHP)

### BROSZURA INFORMACYJNA DLA PACJENTA Z POCHP

#### Ćwiczenia oddechowe:

- Przez zasznurowane usta –korzyści: zmniejszenie duszności, zmniejszenie częstości oddechów w spoczynku przy zwiększeniu objętości oddechowej, wysycenie hemoglobiny krwi tętniczej tlenem.
- Trening mięśni oddechowych – korzyści poprawa siły mięśni oddechowych, zmniejszenie duszności, zmniejszenie nocnego spadku wysycenia hemoglobiny krwi tętniczej tlenem.

#### Przykładowe ćwiczenia dla pacjenta:

- Oddychanie przez zwężone („zasznurowane”) usta. Usta ułóż jak do gwizdania. Powoli wciągaj powietrze przez nos aż do całkowitego napełnienia płuc. Wypuszczaj powietrze powoli, jednostajnie, przez zwężone usta. Wydech powinien trwać dwukrotnie dłużej niż wdech. Ćwiczenie powtórz 4–5 razy. Ćwiczenie umożliwia wciągnięcie większej ilości powietrza do płuc przy mniejszym wysiłku, poprawia efektywność wydechu i zapobiega zapadaniu się oskrzeli podczas wydechu.

#### Oddychanie przeponowe:

- Połóż się na podłodze na plecach. Nogi ugnij w kolanach. Na brzuchu połóż niewielki ciężar, np. książkę. Wykonaj wdech, unosząc brzuch. Nie podnoś górnej części klatki piersiowej. Wydechaj powietrze, aktywnie wciągaj mięśnie brzucha. Ćwiczenie powtórz 4–5 razy.



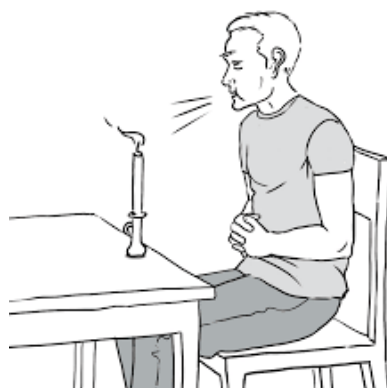


## Program Edukacyjny Pacjenta z Przewlekłą Obturacyjną Choroba Płuc (POCHP)

- Połóż się na plecach na podłodze. Na górnej części klatki piersiowej połóż np. woreczki z piaskiem, po 3 kg każdy. Ułóż ręce wzdłuż tułowia. Ugnij nogi w kolanach. Wykonuj powolne, głębokie wdechy i wydechy. Ćwiczenie powtórz 4–5 razy.



- Usiądź na krześle przy stole. Postaw na stole zapaloną świeczkę w odległości 15 cm od twarzy. Połóż jedną rękę na brzuchu. Weź wdech. Następnie powoli i jednostajnie wydychaj powietrze tak, by cały czas płomień świecy był odchylony. Ćwicz około 3 minut. Każdego dnia stopniowo zwiększaj odległość między świecą a ustami (aż do kilkudziesięciu centymetrów).





## Program Edukacyjny Pacjenta z Przewlekłą Obturacyjną Choroba Płuc (POCHP)

- Ćwiczenie zwiększa siłę i wytrzymałość mięśni oddechowych. Podczas ćwiczenia opór stawiany przez wodę wymaga aktywizacji dodatkowych mięśni oddechowych klatki piersiowej, co skutkuje poprawą ich sprawności. Postaw na stole butelkę napełnioną do połowy wodą. Usiądź na krześle. Zanurz rurkę w wodzie. Weź wdech. Wydech wykonaj przez rurkę. Staraj się, aby powstające bańki powietrza były w wodzie jak najdłużej. Powtórz ćwiczenie 4–5 razy.



- A. Połóż się na plecach. Wyprostuj nogi. Ręce ułóż wzdłuż tułowia.
- B. Podczas wdechu odchyl głowę do tyłu i uwypuklij brzuch.
- C. Wykonaj wydech, wciągając brzuch i unosząc głowę do przodu. Dotknij brodą mostka. Powtórz ćwiczenie 4–5 razy.







## Program Edukacyjny Pacjenta z Przewlekłą Obturacyjną Chorobą Płuc (POChP)



- Skuteczny kaszel u chorych na POChP

Poniższe ćwiczenia umożliwiają odkrztuszanie zalegającej wydzieliny z dróg oddechowych.

Odkrztuszenie wydzieliny poprawia oddychanie, ułatwia nabranie większej ilości powietrza do płuc oraz zwiększa ilość leku odkładającą się w płucach podczas inhalacji.

Usiądź na krześle z głową lekko pochyloną do przodu, dłonie połóż na udach. Wykonaj po 10 razy następujące ćwiczenia:

1. Nabierz powietrze nosem, wypuszczaj powietrze bardzo powoli, wymawiając głoskę „R” 2.

Nabierz powietrze nosem, podczas wydechu pokasłuj,

3. Nabierz powietrze nosem, wykonaj długi wydech przez usta, starając się zmieniać jego prędkość: przyspiesz, zwolnij i znów przyspiesz - jest to wydech pulsacyjny, który ułatwia odrywanie wydzieliny z oskrzeli.





## **Program Edukacyjny Pacjenta z Przewlekłą Obturacyjną Choroba Płuc (POCHP)**