



ELF EUROPEAN
LUNG
FOUNDATION



ERS EUROPEAN
RESPIRATORY
SOCIETY
every breath counts



Gestionarea a dificultăților de respirație

Numeroase boli provoacă dificultăți de respirație, cum ar fi bolile cardiace sau cele pulmonare. Dificultățile de respirație pot fi foarte înspăimântătoare și deranjante, chiar și în cazuri mai ușoare

Următoarele etape pot fi de ajutor pentru diminuarea senzației de sufocare. Este posibil ca unele dintre aceste etape să vi se pară mai utile decât altele. Încercați-le și folosiți-le pe cele pe care le considerați cele mai utile:

Găsirea unei poziții confortabile, care să vă atenueze dificultatea de respirație

Stați în șezut, într-un fotoliu confortabil, cu ambele brațe sprijinite pe lateralele fotoliului sau pe perne. Lăsați-vă umerii să cadă și să se relaxeze. Așezați-vă tălpile pe podea.



Stați într-un scaun și aplecați-vă corpul în față. Așezați-vă ambele brațe pe o masă sau pe genunchi pentru a vă sprijini.



Întindeți-vă pe o parte, sprijinit(ă), cu perne sub cap și sub partea superioară a corpului. Poziționați o pernă sub gât pentru a vă sprijini capul. Sprijiniți-vă brațul care stă deasupra pe o pernă aflată în fața pieptului, iar piciorul care stă deasupra pe o altă pernă.



Gestionarea respirației

Într-o poziție confortabilă pentru dvs., relaxați-vă încheieturile mâinilor, degetele și maxilarul.

Respirația abdominală

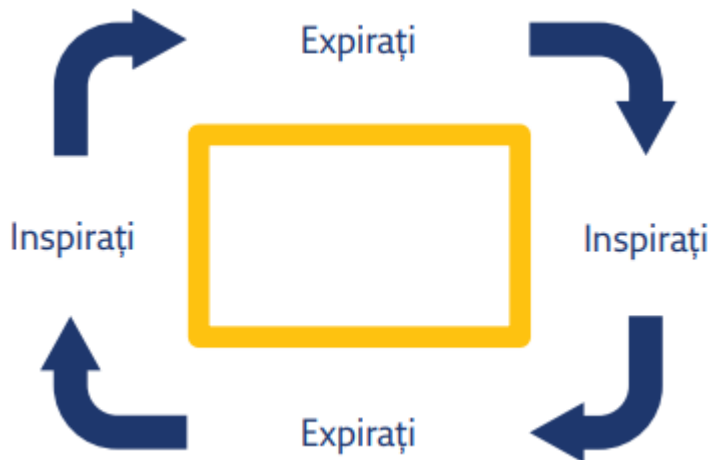
Așezați o mână pe stomac și inspirați ușor, până când simțiți că stomacul se umflă. Apoi expirați lent pe nas sau pe gură. Odihniți-vă și așteptați următoarea respirație. Se recomandă să vă țuguiți buzele în timp ce expirați lent. Poate fi util să vă imaginați că suflați într-o flacăra de lumânare, fără să o stingeți complet.

Încetinirea

Atunci când simțiți că respirația abdominală este confortabilă, încercați să încetiniți ritmul respirației. Atunci când încetiniți, respirația devine mai adâncă și mai eficientă. Imaginați-vă că stomacul se umple cu aer, ca un balon. Puteți exersa cu regularitate această tehnică, astfel încât aceasta să vină de la sine atunci când aveți senzația de lipsă de aer.

Respirați pe modelul unui dreptunghi.

- După ce ați găsit o poziție confortabilă, priviți în jur pentru a găsi un dreptunghi. Acesta poate fi o fereastră, o ușă, un tablou sau chiar o carte sau un ecran de televizor.
- Acum urmăriți cu ochii laturile dreptunghiului în timp ce respirați, inspirând pe laturile scurte și expirând pe laturile lungi.
- Reduceți treptat viteza cu care mișcați ochii pe perimetrul dreptunghiului, făcând pauză în colțuri pentru a vă încetiniți respirația.



Răcorirea feței

Răcorirea feței, în special zona din jurul nasului, poate ajuta la diminuarea senzației de sufocare pe care o resimțiți. Încercați să ștergeți zona nasului și a pomeților cu o bucată de flanel umedă și rece.

Sfaturi pentru a face față dificultăților de respirație la domiciliu:

În timpul mersului

- Deplasați-vă într-un ritm confortabil și respirați uniform

- Evitați să vă țineți respirația și nu încercați să vă deplasați sau să schimbați direcția prea rapid
- Sincronizați-vă respirația cu pașii; un pas inspirați, următorii doi pași expirați
- Folosiți mijloace auxiliare de deplasare, dacă vă ajută
- Opriți-vă și odihniți-vă atunci când simțiți nevoia.

La urcatul treptelor sau al scărilor

- Folosiți balustrada în timp ce urcați scările și urcați treptele lent. Încercați să vă odihniți cel puțin cinci secunde la fiecare câteva trepte.

În timpul activităților zilnice

- Țineți aproape lucrurile pe care le folosiți frecvent
- Țineți lângă pat sau lângă fotoliu un telefon încărcat
- Planificați în avans treburile casnice sau activitățile zilnice, cum ar fi momentele în care faceți baie sau treburile domestice
- Distribuți-vă activitatea pe parcursul zilei
- Încercați să aveți la îndemână tot ceea ce este necesar înainte de a începe o activitate
- Odihniți-vă între activități sau atunci când

În momente de anxietate

- Există multe metode de a face față sentimentelor de neliniște. Aici sunt incluse tehnicile de conștientizare (mindfulness), ascultarea de muzică relaxantă sau activități ușoare, cum ar fi grădăritul, yoga, cântatul sau lectura unei cărți.

În timp ce mâncați și beți

- Mâncați puțin și des, în loc să mâncați mult la o singură masă
- Luați îmbucături mai mici
- Evitați alimentele dificil de mestecat; atunci când este posibil, adăugați sosuri
- Beți puțin și des, în special apă, pentru a evita deshidratarea.

Rămâneți activ(ă)

- Este important să fiți cât se poate de activ(ă) pentru a preveni slăbirea mușchilor

Nu ezitați să cereți ajutor. Continuați să contactați echipele dvs. obișnuite de îngrijiri medicale și asistență socială, dacă aveți nevoie de asistență suplimentară.

Resurse suplimentare

Resurse suplimentare pentru persoanele cu dificultăți de respirație:

- [European Lung Foundation](#)
- [Better B project resources](#)

References: Bausewein et al. 2008. Cochrane CD005623; Brighton et al. Thorax 2019;74:270-1. Positioning images reproduced with permission of the Cambridge Breathlessness Intervention Service.

This factsheet was produced in June 2020 as part of the BETTER-B project. BETTER-B is funded by the European Union's Horizon2020 research and innovation programme under grant agreement No. 825319 and EudraCT 2019-002001-21.

