

Regulisanje nedostatka daha kod kuće



Mnoga stanja, kao što su bolesti srca i pluća, izazivaju nedostatak daha. Nedostatak daha može da bude veoma zastrašujući i uznemirujući, čak i u blažim slučajevima.

Sledeći koraci vam mogu pomoći da manje osećate nedostatak daha. Možda će vam neki od ovih koraka biti više pomažu nego drugi. Isprobajte ih sve i koristite one za koje smatrate da vam najviše pomažu:

Nalaženje udobnog položaja da biste olakšali nedostatak daha

Sedite uspravno u udobnu fotelju sa obe ruke oslonjene na bočne strane fotelje ili jastučice. Neka vam se ramena spuste i opuste. Oslonite tabane na pod.



Sedite na stolicu i neka vam se telo nagne prema napred. Spustite obe ruke na sto ili na kolena radi podrške.



Lezite na bok poduprti jastucima ispod glave i gornjeg dela tela. Presavijte gornji jastuk ispod vrata radi podrške glave. Oslonite gornju ruku na jastuk koji je ispred vaših grudi a gornju nogu oslonite na drugu.



Regulisanje vašeg disanja

Dok ste u udobnom položaju opustite zglobove, prste i vilicu.

Disanje iz stomaka

Spustite ruku na stomak i lagano udišite da biste osetili kako vam se stomak podiže. Zatim lagano izdahnite kroz nos ili usta. Odmorite se i sačekajte sledeći dah. Možda

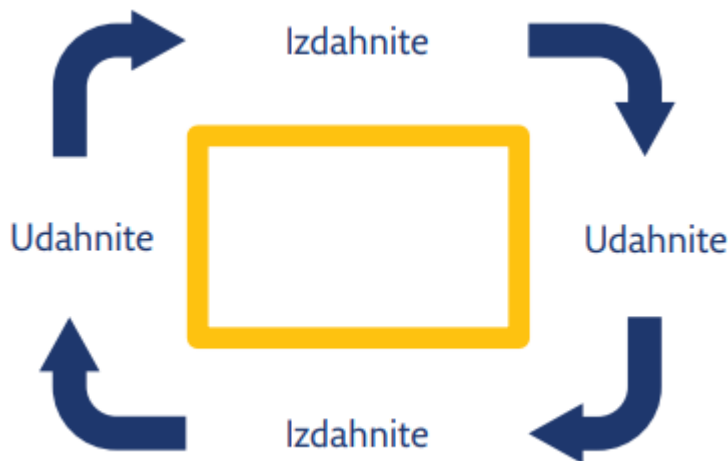
će vam biti korisno da stisnete usne dok lagano izdišete. Možda će vam pomoći da zamislite kako lagano duvate u plamen sveće, ali da ga ne ugasite.

Usporavanje

Kada vam je udobno uz disanje iz stomaka, pokušajte da usporite disanje. Kada usporite, vaše disanje postaje dublje i efikasnije. Zamislite da vam vazduh ispunjava stomak kao balon. Možete da redovno vežbate ovu tehniku da bi vam bilo lakše kada osećate nedostatak daha.

Dišite prema pravougaoniku

- Kada pronađete udoban položaj, potražite predmet u obliku pravougaonika. To mogu da budu prozor, vrata, slika ili čak knjiga ili ekran televizora.
- Sada pratite strane pravougaonika očima dok dišete, udišući na kraćim stranama a izdišući na dužim stranama.
- Postepeno usporavajte brzinu kojom vam se oči kreću po pravougaoniku i pravite pauze na uglovima da biste usporili disanje.



Rashlađivanje lica

Rashlađivanje lica, naročito oko nosa, može da vam pomogne da smanjite osećaj nedostatka daha. Pokušajte da hladnom vlažnom flannelskom tkaninom prebrišete nos i jagodice na licu.

Saveti kako da živite sa nedostatkom daha kod kuće:

Kada hodate:

- Krećite se ugodnim tempom i ravnomerno dišite
- Izbegavajte zadržavanje daha ili da se krećete ili skrećete previše brzo
- Uskladite disanje sa svojim koracima; udahnite uz jedan korak, izdahnite za sledeća dva koraka

- Koristite pomagala za hodanje ako vam pomažu
- Stanite i odmorite se kad god je potrebno.

Kada se penjete uz stepenice

- Koristite rukohvat kada se penjete uz stepenice i koračajte polako. Odmorite se najmanje pet sekundi na svakih nekoliko stepenika

Tokom svakodnevnih aktivnosti

- Neka vam stvari koje često koristite budu blizu
- Neka vam napunjen telefon bude u blizini kreveta ili fotelje
- Planirajte unapred svoje poslove ili dnevne aktivnosti, kao što su kupanje ili kućni poslovi
- Rasporedite aktivnost tokom dana
- Spremite sve što vam je potrebno pre početka aktivnosti
- Odmarajte se između aktivnosti ili kada počnete da osećate nelagodnost tokom disanja.

Kada osećate anksioznost

- Postoje mnogi načini suočavanja sa osećanjem zabrinutosti. To obuhvata svesnost (sabranost), slušanje opuštajuće muzike ili obavljanje laganih aktivnosti kao što su rad u bašti, joga, pevanje ili čitanje knjige.

Kada jedete i pijete

- Jedite češće male obroke, a ne jedan veliki
- Jedite manje zalogaje
- Izbegavajte hranu koja je teška za žvakanje; kada je moguće dodajte soseve
- Pijte malo i često, naročito vodu, da biste izbegli dehidraciju.

Budite aktivni

- Važno je da ostanete aktivni što više možete da biste sprečili da vam mišići oslabe.

U redu je da tražite pomoć. Nastavite da održavate kontakt sa svojim uobičajenim timovima za zdravstvenu i socijalnu zaštitu ako vam je potrebna dalja podrška.

Dodatni izvori

Ostali izvori za osobe sa nedostatkom daha:

- [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.

