

Jak zvládat dušnost doma během pandemie covidu-19

Mnoho onemocnění, jako jsou nemoci srdce nebo plic, způsobuje dušnost. Dušnost může být velmi znepokojivá a vyvolávat strach, a to i v mírnějších případech.

Dušnost mohou ještě dále zhoršovat obavy z pandemie covidu-19 (koronaviru). Během aktuální pandemie covidu-19 můžete mít omezený přístup ke svým obvyklým zdrojům podpory. Je důležité, abyste i nadále pokračovali s obvyklou léčbou svých chronických onemocnění (např. inhalátor). Pro pomoc se můžete obrátit na svůj obvyklý tým zdravotní a sociální péče.

Pokud si myslíte, že můžete mít covid-19, kontaktujte prosím zdravotnické služby ve své zemi, kde vám poradí, co máte dělat.

Následující kroky vám mohou pomoci zvládnout stav dušnosti. Některé z nich pro vás mohou být užitečnější než jiné. Vyzkoušejte si je a použijte ty, které zabírají nejlépe:

Pohodlná poloha pro úlevu dušnosti

Posadte se rovně v pohodlném křesle a obě ruce si opřete o podpěrky křesla nebo o polštáře. Nechte klesnout ramena a uvolněte se. Chodidla položte volně na podlahu.



Posadte se na židli a nechte tělo klesnout dopředu. Opřete obě ruce nebo kolena o stůl a zapřete se o něj.



Lehněte si na bok s polštáři pod hlavou a horní částí těla. Horní polštář si přisuňte ke krku, aby vám podepřel hlavu. Položte si horní paži na polštář položený před svým hrudníkem a horní nohu na další polštář.



Jak zvládat dýchání

V pohodlné poloze uvolněte zápěstí, prsty a čelist.

Břišní dýchání

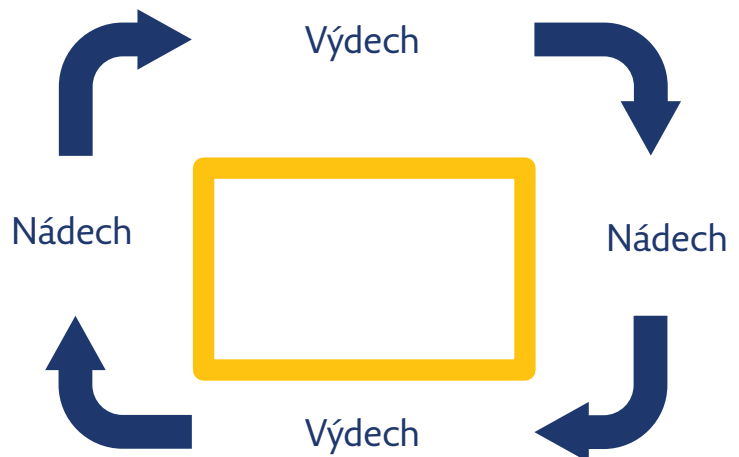
Položte si ruku na břicho a zvolna se nadechněte, abyste cítili, jak vám břicho stoupá. Pak pomalu vydechněte nosem nebo ústy. Odpočiňte si a počkejte na další nádech. Při pomalém vydechování může být užitečné vyšpulit rty. Můžete si představit, že chcete rozkomíhat plamen svíčky, aniž byste ji sfoukli.

Zpomalení

Až zvládnete břišní dýchání, zkuste dýchat pomaleji. Když zpomalíte, budete dýchat více zhluboka a efektivněji. Představte si, že vám vzduch naplňuje břicho jako balonek. Tuto techniku můžete pravidelně cvičit, aby se vám snadněji prováděla, když ztratíte dech.

Dýchejte do obdélníku

- Až zaujmete pohodlnou pozici, rozhlédněte se a najděte nějaký obdélník. Může to být třeba okno, dveře, obraz, kniha nebo televizní obrazovka.
- Při dýchání jeďte očima po stranách tohoto obdélníku. Na kratších stranách se nadechněte a na delších vydechněte.
- Postupně zpomalujte rychlost, kterou očima po obdélníku přejíždíte, a v rozích si dejte na chvíli pauzu, abyste zpomalili svůj dech.



Ochlazení obličeje

Ochlazení obličeje zejména v okolí nosu může pomoci s dušností. Zkuste si otřít nos a horní část tváře studenou mokrou žínkou. Během pandemie covidu-19 se nedoporučuje používat ventilátory, protože by mohly pomáhat šíření infekce.

Tipy pro život s dušností:



Při chůzi

- Chodte pohodlným tempem a pravidelně dýchejte.
- Nezadržujte dech a nepokoušejte se pohybovat nebo otáčet příliš rychle.
- Sladte svůj dech se svými kroky – na jednom kroku se nadechněte, na dalších dvou vydechněte.
- Pokud vám pomáhají, používejte pomůcky pro chůzi.
- Kdykoliv to budete potřebovat, zastavte se a odpočiňte si.

Při chůzi do schodů

- Při chůzi do schodů se držte zábradlí a jděte pomalu. Zkuste si odpočinout alespoň pět vteřin po každých pár schodech.



Během každodenních činností

- Věci, které často používáte, mějte blízko u sebe.
- Mějte blízko své postele nebo křesla nabitý telefon.
- Domácí práce a další činnosti, jako je třeba koupání, si naplánujte předem.
- Rozložte své aktivity do celého dne.
- Před zahájením nějaké činnosti mějte po ruce vše, co na ni budete potřebovat.
- Odpočívejte mezi jednotlivými aktivitami nebo vždy, když začne být dýchání nepříjemné.



Pokud cítíte úzkost

- Žijeme ve znepokojující době, která je velmi nejistá, takže mít obavy je zcela přirozené.
- S pocity stresu se dá vypořádat mnoha způsoby. Mezi ně patří zvýšená vnímavost (mindfulness), poslech relaxační hudby nebo klidné aktivity, jako je zahradničení, jóga, zpěv nebo čtení knih.



Při jídle a pití

- Jezte spíše více malých jídel častěji než jedno velké.
- Jezte menší sousta.
- Vyhýbejte se potravinám, které se obtížně žvýkají, a pokud je to možné, přidávejte omáčky.
- Pijte v menším množství a často, a to hlavně vodu, abyste nebyli dehydratováni.



Zůstaňte v kontaktu

- Zůstávejte v kontaktu s přáteli a příbuznými pomocí telefonu a dalších technologií, případně pište dopisy.



Buďte aktivní

- Je důležité zůstat co neaktivnější, abyste zabránili ochabnutí svalů.

Nebojte se požádat o pomoc.

Pokud budete potřebovat další pomoc, obraťte se dál na obvyklý tým pro zdravotní a sociální podporu.

Další zdroje informací

Další zdroje informací pro pacienty s dušností:

- Britská plicní nadace: www.blf.org.uk/support-for-you/breathlessness/how-to-manage-breathlessness
- Projekt Život dechu: www.lifeofbreath.org/category/resources
- Evropská plicní nadace: www.europeanlung.org/assets/files/factsheets/Mental%20wellbeing/Mental-wellbeing-Factsheet%20-%20D07.pdf
- Zdroje projektu Lepší dýchání: www.betterbreathe.eu/index.php?page=breathlessness-management
- Skupina pacientů a pečovatелů pro aspergilózu: www.aspergillosis.org/managing-breathlessness/



ELF EUROPEAN
LUNG
FOUNDATION



ERS EUROPEAN
RESPIRATORY
SOCIETY

Literatura: Bausewein et al. 2008. Cochrane CD005623; Brighton et al. Thorax 2019;74:270-1.

Obrázky poloh byly použity se svolením Cambridge Breathlessness Intervention Service.

Jak citovat tento zdroj: Higginson IJ, Maddocks M, Bayly J, Brighton LJ, Hutchinson A, Booth S, Ogden M, Farquhar M. pro NIHR Applied Research Collaborative Palliative and End of Life Care Theme.

3. dubna 2020. Jak zvládat dušnost doma během pandemie covidu-19 (koronaviru).

Evropská plicní nadace (ELF) byla založena v roce 2000 Evropskou respirační společností (ERS) s cílem propojit pacienty, veřejnost a odborné pracovníky v oblasti respirační medicíny a pozitivně ovlivnit zdraví plic.

Vyhotoveno v červnu 2020.