



A légszomj kezelése otthonában a COVID-19 járvány során

Számos állapot, úgymint szív- vagy tüdőbetegségek is okozhatnak légszomjat. A légszomj nagyon rémisztő és kétségbeejtő lehet, még mérsékeltebb esetekben is.

A légszomj miatti aggodalmat a COVID-19 (koronavírus) pandémiától való félelem tovább súlyosbítja. A jelenlegi COVID-19 járvány miatt lehet, hogy csökkent a megszokott támogatási hálózataihoz való hozzáférése. Fontos, hogy folytassa a meglévő állapotára vonatkozó szokásos kezelési módokat (pl. inhalátor). Nyugodtan forduljon megszokott egészségügyi és szociális ellátó csapatához segítségért.

Amennyiben feltételezi, hogy COVID-19-ben szenved, kérjük, lépjen kapcsolatba országának egészségügyi szolgálatával a teendők tisztázása érdekében.

A következő lépések segíthetik légszomja legyőzésében. Egyes lépések jobban segítségére lehetnek, mint mások. Próbálja ki őket, és használja azokat, amelyeket a leghatékonyabb segítségnek találja:

Kényelmes testhelyzet választása légszomja enyhítésére

Üljön egyenesen egy kényelmes karosszéknél, mindkét karját a szék karjaiban vagy párnáin pihentetve. Engedje le, és lazítsa el vállait. Helyezze talpait a padlóra.



Üljön le egy székre, és hajtsa előre testét. Helyezze mindkét karját egy asztalra vagy térdeire támaszként.



Feküdjön az oldalára, feje és felsőteste alá párnákat helyezve. Feje megtámasztására helyezze a felső párnát a nyakához. Pihentesse felső karját egy mellkasa elé helyezett párnán, felső lábát pedig egy másikon.



Légzésének kezelése

Kényelmes testhelyzetében lazítsa el csuklóit, ujjait, és állkapcsát.

Mélyhasi és hasi légzés

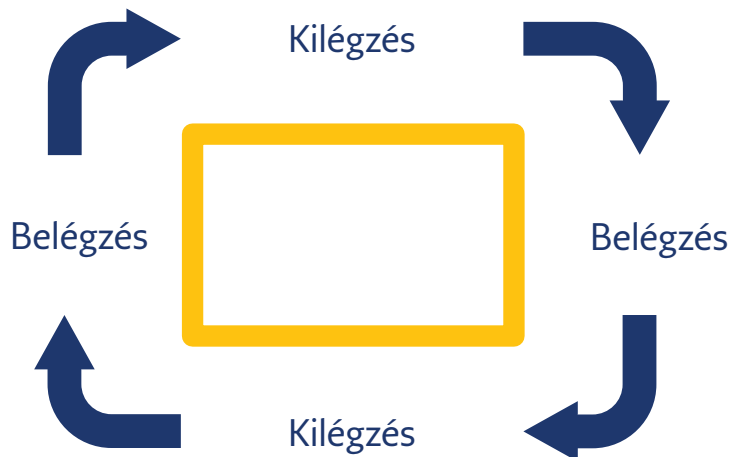
Helyezze egyik kezét a hasára, és hasa emelkedéséhez finoman vegyen levegőt. Ezután lassan fújja ki a levegőt orrán vagy száján keresztül. Pihenjen, és várjon a következő levegővételre. A lassú kilégzés során segíthet, ha csücsöríti ajkait. Segíthet, ha azt képzeled, egy gyertya lángját inogtatja épp anélkül, hogy teljesen elfújná azt.

Lassítás

Ha már hozzászokott a hasi légzéshez, próbálja lelassítani légzésének sebességét. Amikor lelassít, légzése mélyebbé és hatékonyabbá válik. Képzeld el, ahogy a levegő megtölti a hasát, mint egy lufit. Rendszeresen gyakorolhatja ezt a technikát, hogy könnyebb legyen akkor, ha légszomja lenne.

Téglalapos légzés

- Kényelmes testhelyzetben keressen környezetében egy téglalapot. Ez lehet egy ablak, egy ajtó, kép, vagy akár egy könyv vagy tv-képernyő is.
- Most kövesse a téglalap oldalait tekintetével miközben lélegzik úgy, hogy a rövidebb oldalakon lélegezzen be, és a hosszabbakon lélegezzen ki.
- Fokozatosan csökkentse a sebességet, amellyel tekintete követi a téglalapot, kis szünetet tartva a sarkokon, hogy tovább lassíthassa légzését.



Az arc lehűtése

Az arc, különösen az orr körüli terület lehűtése csökkentheti a légszomj érzetét. Próbálja áttörölni orrát és arccsontjait egy hideg, nedves szövettel. Ventilátorok használata nem javasolt a COVID-19 járvány során a fertőzés terjesztésének kockázata miatt.

Tippek a légszomjjal való élethez:



Séta közben

- Menjen kényelmes ütemben, és lélegezzen egyenletesen
- Ne tartsa vissza lélegzetét, vagy próbáljon túl gyorsan mozogni vagy fordulni
- Ütemezze légzését lépteihez: vegyen levegőt egy lépés alatt, fújja ki a következő kettő alatt
- Használjon sétabotokat vagy járókeretet, ha segítenek
- Ha bármikor szükségét érzi, álljon meg és pihenjen.

Fellépők vagy lépcsők használatakor

- Lépcsők használata során kapaszkodjon a korlátba, és lassan haladjon a lépcsőfokokon. Próbáljon pár fokként legalább öt másodpercig pihenni.



Mindennapi tevékenységek során

- Tartsa magához közel a gyakran használt tárgyait
- Tartson egy feltöltött telefont közel ágyához vagy karosszékhöz
- Tervezze meg előre a feladatokat vagy mindennapi teendőket, például a fürdést vagy a házimunkát
- Ossa el tevékenységeit a nap több pontja között
- Mielőtt belekezdene egy feladatba, gyűjtsön oda mindent, amire szüksége lehet
- Pihenjen a feladatok között, vagy ha légzése kezd kényelmetlenné válni.



Szorongás esetén

- Tartsa észben, hogy aggasztó időket élünk rengeteg bizonytalansággal, így természetes az aggodalom
- Számos módon kezelhetjük aggodalommal kapcsolatos érzéseinket. Ezek közé tartozik a tudatos jelenlét, nyugtató zene hallgatása, vagy egy megnyugtató tevékenység, például kertészkedés, jóga, éneklés vagy egy könyv olvasása.



Evés és ivás közben

- Inkább egyen többször kisebb adagokat, mint sokat egyszerre
- Egyen kisebb falatokat
- Kerülje a nehezen rágható ételeket; lehetőség szerint használjon szószokat
- A kiszáradás elkerülése érdekében igyon többször egy keveset, különösen vizet.



Tartsa a kapcsolatot

- Tartsa a kapcsolatot barátaival és családtagjaival telefonon, egyéb technológiai megoldásokkal, vagy levélben.



Maradjon aktív

- Fontos, hogy olyan aktív maradjon, amennyire csak tud, hogy izmai ne gyengüljenek el.

Nyugodtan kérjen segítséget.

Kérjük, továbbra is forduljon megszokott egészségügyi és szociális ellátó csapatához, ha segítségre lenne szüksége.

További források

További források légszomjban szenvedők számára:

- British Lung Foundation: www.blf.org.uk/support-for-you/breathlessness/how-to-manage-breathlessness
- Life of Breath Project: www.lifeofbreath.org/category/resources
- European Lung Foundation: www.europeanlung.org/assets/files/factsheets/Mental%20wellbeing/Mental-wellbeing-Factsheet%20-%20D07.pdf
- Better B projekt forrásai: www.betterbreathe.eu/index.php?page=breathlessness-management
- Aspergillosis Patients and Carers csoport: www.aspergillosis.org/managing-breathlessness/



ELF EUROPEAN
LUNG
FOUNDATION



ERS EUROPEAN
RESPIRATORY
SOCIETY

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

A pozíciókat ábrázoló képek a Cambridge Breathlessness Intervention Service engedélyével lettek sokszorosítva.

A forrás hivatkozásának módja: Higginson IJ, Maddocks M, Bayly J, Brighton LJ, Hutchinson A, Booth S, Ogden M, Farquhar M. on behalf of the NIHR Applied Research Collaborative Palliative and End of Life Care Theme.

2020. április 3. A légszomj kezelése otthonában a koronavírus (COVID-19) járvány során.

A European Lung Foundation (ELF) alapítványt a European Respiratory Society (ERS) alapította 2000-ben azzal a céllal, hogy az asztmában szenvedőket, a nyilvánosságot és a légzőrendszerrel foglalkozó szakembereket összehozza, pozitív hatást gyakorolva a légúti betegségek orvoslására.

Létrehozás ideje: 2020. június.