



COVID-19 salgını sırasında evde nefes darlığını yönetmek

Kalp veya akciğer hastalıkları gibi birçok durum nefes darlığına neden olur. Daha hafif durumlarda dahi nefes darlığı çok korkutucu ve üzücü olabilir.

Nefes darlığı, COVID-19 (koronavirüs) salgını hakkındaki korkularla daha da kötüleştirilebilir. Mevcut COVID-19 salgını sırasında, her zamanki destek ağlarınıza erişiminiz azalmış olabilir. Altta yatan rahatsızlıklarınız için her zamanki tedavilere devam etmeniz önemlidir (örn. solunum cihazı). Destek için her zamanki sağlık ve sosyal bakım ekibinizle iletişime geçmeniz bir sakınca yoktur.

COVID-19'a yakalanmış olabileceğinizi düşünüyorsanız ne yapmanız gerektiğiyle ilgili lütfen ülkenizdeki sağlık hizmetleri ile iletişime geçin.

Aşağıdaki adımlar yaşadığınız nefes darlığının azalmasına yardımcı olabilir. Bu adımlardan bazılarını diğerlerinden daha yararlı bulabilirsiniz. Bu adımları deneyin ve en yararlı bulduklarınızı kullanın:

Nefes darlığınızı hafifletmek için rahat bir pozisyon bulmak

Rahat bir koltuğa dik bir şekilde oturun ve her iki kolunuz koltuğun veya minderlerin yanlarından desteklensin. Omuzlarınızın düşmesine ve gevşemesine izin verin. Ayak tabanlarınızı yere koyun.



Bir sandalyeye oturun ve vücudunuzun öne doğru eğilmesine izin verin. Kendinizi desteklemek için her iki kolunuzu da bir masaya veya dizlerinize yaslayın.



Başınızın ve üst bedeninizin altında yastıklarla desteklenmiş olarak yan tarafınıza uzanın. Başınızı desteklemek için üst yastığı boynunuza yerleştirin. Üst kolunuzu göğsünüzün önüne yerleştirilmiş bir yastığa ve üst bacağınızı da başka bir yere koyun.



Nefesinizi yönetmek

Bileklerinizi, parmaklarınızı ve çenenizi rahat pozisyonunuzda gevşetin.

Karından nefes alma

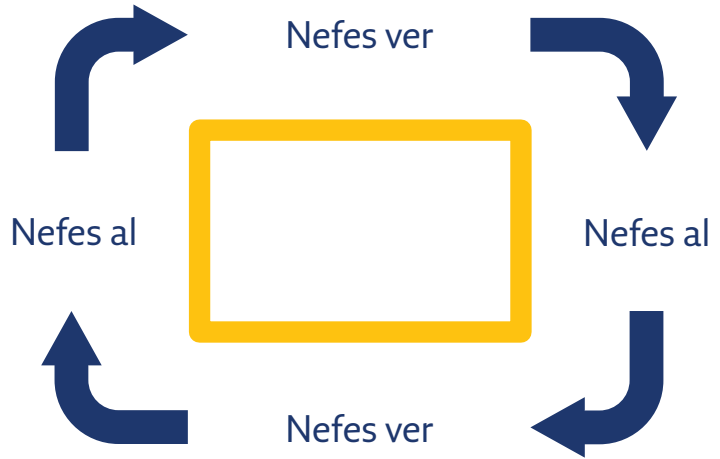
Bir elinizi karnınızın üzerine yerleştirin ve karnınızın yükseldiğini hissetmek için yavaş bir şekilde nefes alın. Sonra burnunuzdan veya ağızınızdan yavaş bir şekilde nefes verin. Dinlenin ve bir sonraki nefesin gelmesini bekleyin. Yavaş yavaş nefes verirken dudaklarınızı büzmeniz faydalı olabilir. Bir mumu tamamen söndürmeden alevini titrettiğinizi hayal etmeniz yardımcı olabilir.

Yavaşlamak

Karından nefes alırken rahatladığınızda, nefes alma hızınızı yavaşlatmaya çalışın. Yavaşladığınızda nefesiniz daha derin ve daha verimli hale gelir. Havanın bir balon gibi karnınızı doldurduğunu hayal edin. Nefessiz kaldığınızda bu tekniği düzenli olarak uygulayarak nefes alışınız daha kolay hale gelir.

Dikdörtgen bir nefes alın

- Rahat bir pozisyon bulduğunuzda, etrafınızda bir dikdörtgen arayın. Bu bir pencere, kapı, resim veya hatta bir kitap veya televizyon ekranı bile olabilir.
- şimdi nefes alırken dikdörtgenin kenarlarını gözlerinizle takip edin, kısa kenarlarında nefes alıp uzun kenarlarında nefes verin.
- Nefesinizi yavaşlatmaya yardımcı olmak için köşelerde durarak, gözünüzün dikdörtgenin etrafında hareket etme hızını kademeli olarak düşürün.



Yüzü serinletme

Yüzün, özellikle de burun çevresinin serinletilmesi, nefes almanıza yardımcı olabilir. Burnunuzu ve yüzünüzün üst yanaklarını soğuk bir ıslak bezle silmeyi deneyin. COVID-19 salgını sırasında enfeksiyon yayma riskinden dolayı fanların kullanılması önerilmez.

Evde nefessiz kalınması halinde gerekli ipuçları:



Yürürken

- Rahat bir hızda hareket edin ve sürekli nefes alın
- Nefesinizi tutmaktan, çok hızlı hareket etmekten veya dönmeye çalışmaktan kaçının
- Nefesinizi adımlarınıza göre hızlandırın; bir adım için nefes alın, sonraki iki adım için nefes verin
- Size yardımcı oluyorsa yürüme yardımcıları kullanın
- İhtiyaç duyduğunuzda durun ve dinlenin.

Basamakları veya merdivenleri çıkarken

- Merdiven çıkarken tirabzanı kullanın ve adımları yavaşça atın. Her birkaç adımda bir en az beş saniye dinlenmeyi deneyin.



Günlük aktiviteler sırasında

- Sık kullandığınız şeyleri size yakın tutun
- Yatağınıza veya koltuğunuza yakın bir yerde şarj edilmiş bir telefon bulundurun
- Ev işleri veya banyo gibi günlük aktivitelerinizi önceden planlayın
- Aktivitenizi güne yayın
- Bir aktiviteye başlamadan önce ihtiyacınız olan her şeye sahip olun
- Aktiviteler arasında veya nefes alışınız rahatsız olmaya başladığında dinlenin.



Endişeli hissederken

- Bu dönemin çok fazla belirsiz, endişe verici bir dönem olduğunu unutmayın, bu nedenle endişeli hissetmeniz doğaldır
- Endişe verici duygularla baş etmenin birçok yolu vardır. Bunlar arasında farkındalık, rahatlatıcı müzik dinleme veya bahçe işleri, yoga, şarkı söyleme veya kitap okuma gibi yumuşak aktiviteler yer alır.



Yemek yerken ve bir şeyler içerken

- Büyük bir öğün yerine sık sık küçük öğünler tüketin
- Daha küçük lokmalar yiyin
- iğnemesi zor yiyeceklerden kaçının; mümkünse sos ekleyin
- Susuz kalmamak için az ve sık sık, bilhassa su için.



İletişimde kalın

- Telefonu ve diğer teknolojileri kullanarak ve mektup yazarak arkadaşlarınız ve akrabalarınızla iletişim halinde kalın.



Aktif olun

- Kaslarınızın zayıflamasını önlemek için elinizden geldiğince aktif kalmak önemlidir.

Yardım istemekte sorun yoktur.

Daha fazla desteğe ihtiyacınız olursa lütfen her zamanki sağlık ve sosyal bakım ekiplerinizle iletişime geçmeye devam edin.

Ek kaynaklar

Nefes darlığı olan insanlar için diğer kaynaklar:

- İngiliz Akciğer Vakfı: www.blf.org.uk/support-for-you/breathlessness/how-to-manage-breathlessness
- Life of Breath Projesi: www.lifeofbreath.org/category/resources
- Avrupa Akciğer Vakfı: www.europeanlung.org/assets/files/factsheets/Mental%20wellbeing/Mental-wellbeing-Factsheet%20-%20D07.pdf
- Better B proje kaynakları: www.betterbreathe.eu/index.php?page=breathlessness-management
- Aspergilloz Hastaları ve Bakıcılar grubu: www.aspergillosis.org/managing-breathlessness/



ELF EUROPEAN
LUNG
FOUNDATION



ERS EUROPEAN
RESPIRATORY
SOCIETY

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

Konumlandırma görüntüleri Cambridge Nefessiz Kalma Müdahale Servisi'nin izniyle çoğaltılmıştır.

Bu kaynaktan alıntı yapma: NIHR Uygulamalı Araştırma İşbirliğine Dayalı Palyatif ve Yaşam Sonu Bakımı Teması adına Higginson IJ, Maddocks M, Bayly J, Brighton LJ, Hutchinson A, Booth S, Ogden M, Farquhar M.

3 Nisan 2020. Koronavirüs (COVID-19) salgını sırasında nefes darlığınızı evde yönetmek.

Avrupa Akciğer Vakfı (ELF), 2000 yılında Avrupa Solunum Derneği (ERS) tarafından akciğer sağlığı üzerinde olumlu bir etki oluşturmak için hastaları, toplumu ve solunum uzmanlarını bir araya getirmek amacı ile kuruldu.

Haziran 2020 tarihinde üretilmiştir.