

■ Prevence pádu

Noste pevnou, neklouzavou obuv. Neváhejte a v případě nejistoty při chůzi zvoňte na sestru. Rádi vás doprovodíme na toaletu či k umyvadlu. Pád komplikuje vaši léčbu.

■ Propuštění z nemocnice

Pacient je při propuštění seznámen s výsledkem vyšetření a s dalším postupem léčby. Dostáváte lékařskou zprávu pro praktického lékaře.

■ Pacient a pracovní neschopnost

Při propuštění z nemocnice dostáváte zpět potvrzení o pracovní neschopnosti a lístek na peníze.

Zpracovala:

Magda Lépová – tel.: 588 445 325 (edukační sestra)

Odborný garant:

prof. MUDr. Vítězslav Kolek, DrSc.

Ilustrace:

public.fnol.cz, www.obrazky.cz

Doporučené zdroje informací:

Kolek V., Kašák V., Vašáková M. a kol.: Pneumologie. Maxdorf Jessenius, Praha 2011, 552s. ISBN 978-80-7345-255-1
www.copn.cz, www.prvníkrok.cz

Fm-L009-027-EM-032 (v2)

Kontakt

Klinika plicních nemocí a tuberkulózy
Fakultní nemocnice Olomouc
I. P. Pavlova 6, 775 20 Olomouc
spojovatelka: tel.. 588 441 111
e-mail: info@fnol.cz, www.fnol.cz

Ambulance (PLIC)

Po-Pá 7:00 – 15:30 hod.
tel.: +420 588 443 561

Protikuřácká poradna FNOL

tel.: +420 588 443 561

Po ordinační době ambulance v případě potíží ODD. URGENTNÍHO PŘÍJMU:
tel.: +420 588 442 653



FAKULTNÍ NEMOCNICE
OLOMOUC

Fakultní nemocnice Olomouc
profesionalita a lidský přístup

CHOPN

Průvodce pacienta

edukační materiál pro pacienty



Vysvětlení nemoci CHOPN, které vám lékař zjistil:

CH = Chronická = dlouhodobá

O = Obstrukční = s omezeným průtokem vzduchu

P=Plicní

N= Nemoc

■ CHOPN

Dlouhodobé, léčitelné, zánětlivé plicní onemocnění. Trvalé sevření průdušek a rozšíření a poškozené plicní sklípky (=emfyzém) způsobuje, že se vám špatně dýchá při zátěži a v pokročilejším stádiu nemoci i v klidu.

■ Příčiny CHOPN

Vzniká častými vleklými záněty dýchacích cest, následkem pobytu v chladu a vlhkosti, dýcháním škodlivin a především kouřením tabáku. Vzácně je dispozice k onemocnění i vrozená.

■ Léčba CHOPN

NEKOUŘENÍ je jedna z **hlavních** podmínek léčby. Protikuřácká linka 844 600 500 radí kuřákům, jak přestat kouřit. V případě neúspěchu odvykání kouření se můžete objednat v protikuřácké poradně.

Seznam všech protikuřáckých poraden a další informace najdete na www.slzt.cz

■ Protikuřácká poradna

Najdete na plicní ambulanci FN Olomouc, jedná se o specializované pracoviště lékaře, sestry a psychologa. Telefon naleznete na zadní straně.

■ Léčba

PŘEDEPSANÉ LÉKY doma užívejte pravidelně. Nastavenou léčbu sami nepřerušujte.

BRONCHODILATANCIA léky v inhalační formě či v tabletách uvolní dýchací cesty a zlepší dech.

MUKOLYTIKA léky ředící hustý hlen, který snadněji odkašlete a budete lépe dýchat.

INHALAČNÍ KORTIKOIDY mají protizánětlivý účinek.

LÉČBA KYSLÍKEM DOMA

Pokud máte doporučenou domácí léčbu kyslíkem, pak jej inhalujte alespoň 16 hodin denně.

■ Dechová rehabilitace

Kontaktní dýchání při vědomě prohloubeném bráničním dýchání se položí ruka na břišní stěnu. Při výdechu ruka mírně tlačí na břicho, při nádechu se ruka uvolní a břicho se snaží proti ní vyklenout.

Nácvik expektorace maximální nádech nosem a poté maximální nárazový výdech otevřenými ústy.

Dynamická dechová gymnastika při nádechu horní končetiny pacient zvedá a při výdechu připažuje.

Odborně vedené rehabilitační programy pomůže zájemcům zajistit ošetřující lékař.

Ústní brzda: pomalu se pacient nadechuje postupně do břicha, hrudníku až pod klíčky a na konci vdechu zadrží na 2 vteřiny dech a pak dlouze pootevřenými ústy vydechne.

■ Zvyšování obranyschopnosti

Očkování proti chřipce a pneumokokům (plicní bakterie) působí preventivně a snižuje riziko zánětlivých komplikací.

■ Zdravý životní styl

Věnujte denně čas vhodnému pohybu. Nemocní s CHOPN spotřebují mnohem více energie na dýchání než zdraví lidé. Jezte pravidelně 5-6x denně - maso, vejce, tvrdé sýry, mléčné výrobky, ryby, zeleninu, ovoce.

Pro lepší odkašlání v době nemoci je vhodné ráno zařazovat do jídelníčku slepičí nebo hovězí slanější teplý bujón.

■ Tekutiny

Vypitím 2-3 litrů tekutin si podporujete lehčí odkašlávání hlenu i pravidelnou stolicí. Během dne střídáme tekutiny - ovocné či bylinné čaje, vodu, 30% ovocné džusy, zeleninové šťávy.

■ Relaxace

Šetřete energií, naučte se přiměřeně odpočívat. Každý člověk si potřebuje psychicky i fyzicky odpočinout. Udržovat si radost ze života, vhodné koníčky, záliby, sport, kontakt s kamarády. Je důležité stále znovuobjevovat sílu jít dál, zachovat duševní rovnováhu.