Propuštění z nemocnice

Pacient je při propuštění seznámen s výsledem Pacient je při propuštění seznámen s výsledem vyšetření a s dalším postupem léčby. Pokud odcházíte v sobotu ráno, je výsledek vyšetření sdělen lékařem spánkové laboratoře v průběhu následujícího týdne po vyhodnocení.

Pacient a pracovní neschopnost

Při propuštění z nemocnice dostáváte potvrzení o pracovní neschopnosti a lístek na peníze. Poplatek za pobyt v nemocnici v hotovosti se platí na sekretariátě kliniky.

Zpracovala:

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

Odborný konzultant:

odb. as. MUDr. Hobzová Milada, Ph.D

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

Spánková hygiena - www.zdravyspanek.cz

Spánková apnoe - www.spankovaporadna.cz

Fm-L009-027-EM-034 (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

Spánková laboratoř (PLIC)
Objednání pacientů
Sestry spánkové laboratoře
Po-Pá 8:00 – 15:00 hod.
tel.: +420 588 444 733

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

FAKULTNÍ NEMOCNICE OLOMOUC

Fakultní nemocnice Olomouc

profesionalita a lidský přístup

OSA

(Obstrukční spánková apnoe)
Průvodce pacienta

edukační materiál pro pacienty

FAKULTNÍ NEMOCNICE OLOMOUC

Spánková laboratoř se zabývá poruchami dýchání ve spánku a nespavostí, nejvíce se zaměřuje na obstrukční spánkovou apnoi.

Co je spánková apnoe

Jsou to zástavy dechu ve spánku provázené často poklesem okysličení.

Je to vážný zdraví a život ohrožující stav, který je možno léčit.

Léčba

1. Základem léčby je redukce váhy, adekvátní léčba všech přidružených chorob.

2. Nechirurgická léčba.

Pomocí přístroje přetlakového dýchání (CPAP) se zajistí trvalým proudem vzduchu volné dýchací cesty.

3.Operativní řešení je v některých případech indikováno ve spolupráci lékaře spánkové laboratoře a ORL lékaře dle nálezu konkrétního postižení.

Chirurgické řešení je vhodné jen pro určité skupiny pacientů.

DOPORUČENÍ PRO PACIENTA

ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL PREVENCE JE NEJDŮLEŽITĚJŠÍ

BOJ PROTI OBEZITĚ

Jezte pravidelně 5-6x denně. Tři hlavní jídla a dvě svačinky. Výživná pestrá strava obsahuje- libová masa, vejce, tvrdé sýry, mléčné výrobky, mléčné zákysy, ryby, pečivo z tmavé mouky. Vitamíny denně dodávejte z ovoce a zeleniny. Věnujte denně čas vhodnému pohybu. Sport, který těší- chůze, běh, jízda na kole, plavání, cvičení v domácím prostředí.

TEKUTINY

Vypitím 2-3 litrů tekutin si podporujete správné fungování celého organismu a pravidelnou stolici. Během dne střídejte tekutiny ovocné či bylinné čaje, vodu, 30% ovocné džusy, zeleninové šťávy.

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 pacienta komplikuje vaši léčbu.

Pravidla spánkové hygieny

1. Pravidelně uléhejte ke spánku a pravidelně vstávejte.

2. Nespěte během dne.

3. Postel používejte pouze ke spánkové aktivitě

4. Do postele uléhejte přiměřeně fyzicky i psychicky unavený.

5. Jezte nejpozději 4hod před usnutím a to lehce stravitelná netučná jídla.

6. Pijte nejvíce dopoledne (až 2/3 celkového objemu dne), odpoledne (zbývající 1/3 tekutin) a po 18 hod již mnoho nepijte. Obzvláště nepijte povzbudivé nápoje typu černý a zelený čaj, černá káva, multienergetické drinky, alkohol, apod.

7. Zůstávejte na lůžku jen po dobu spánku.

8. Nekuřte před spaním ani po probuzení.

9. Pokud možno neužívejte prášky na spaní, raději bylinný čaj- meduňkový, kozlíkový.

10. Organizujte si den tak, aby nic nerušilo klidné usínání a spánek.

11. Pokud možno ložnice by měla být tichá dobře větratelná místnost, bez koberců a bez květin s teplotou 17-21°C.

12. Barevný soulad, esteticky příjemná ložnice ergonomické lůžko včetně nealergických lůžkovin.

13. Nebilancujte před spaním úspěšnost dne. Uklidněte se příjemnou hudbou, četbou nenáročných žánrů.

14. Při probuzení v noci nebo neusnutí do 30min, vstaňte a dělejte monotónní práci např. luštěte křížovku, apod.