




Pacient respiratori. Activitats de la vida diària

MPOC: malaltia pulmonar obstructiva crònica

- És una malaltia crònica i necessita canvis d'hàbits i tractament a llarg termini. Totes les actuacions aniran dirigides a disminuir els símptomes i a tractar les complicacions per millorar la qualitat de vida.
- Recomanem seguir totes les indicacions que li donin i complir amb el seu tractament.
- La Malaltia Pulmonar Obstructiva Crònica (MPOC) és una dificultat permanent al pas de l'aire a través dels bronquis i pulmons causada, casi sempre, pel tabac. 
- Si la malaltia avança pot arribar a patir una greu insuficiència respiratòria. Els símptomes habituals són: tos, mucositats, xiulets al pit i dispnea (sensació de falta d'aire) quan es fa un esforç.
- La primera mesura que ha de prendre, i *la més important de totes*, és: **DEIXAR DE FUMAR**. Això millorarà l'evolució de la seva malaltia. El tabac és un irritant respiratori i origina greus malalties respiratòries. El consell del metge o la infermera pot ser suficient, però, en casos de major dependència, pot ser necessari el suport d'una unitat de deshabitació tabàquica. Demani consell al seu metge. El Hospital General de Catalunya disposa d'una Unitat d'Ajuda al Fumador. Pot ser necessària ajuda farmacològica. 

CONSELLS SALUDABLES

- **VESTIR-SE:** Porti roba adequada a l'època de l'any, eviti abrigar-se massa. Recomanem roba còmoda i de fàcil col·locació. No utilitzi cinturons o faixes que l'estrenyin. A l'hora de vestir-se, comenci per les peces inferiors i intenti no ajupir-se. Recomanem fer servir sabates sense cordons, amb velcro. Pot ser útil fer servir un calçador de mànec llarg.
- **DESCANSAR:** Sigui constant i respecti el SEU horari d'anar-se'n al llit i aixecar-se. Espera una estona per anar a dormir si ha menjat i no dormi migdiades de més d'1 hora.
- **NETEJA PERSONAL:** Si dutxar-se li produeix ofegament pot utilitzar un tamboret. Faci-ho poc a poc i utilitzi tovalles petites per eixugar-se. Extremitats les mesures d'higiene: L'esput o moc es un brou de cultiu ideal pels gèrmens. Utilitzi mocadors d'un sol ús i bosses com a contenidor; renti's les mans després de protegir-se la boca per esternudar o l'estoma en el cas de pacients laringectomitzats. 

Per **eliminar les secrecions** (mucositat), s'aconsella realitzar exercicis respiratoris (respiració diafragmàtica). Faci'ls, especialment durant els períodes de sobreinfecció o quan observi que ha augmentat la quantitat de secrecions per evitar que es sobreinfectin. L'horari i la freqüència són

importants. És millor *realitzar*-los al matí, en llevar-se, per drenar les secrecions acumulades a la nit, abans dels àpats i mai durant la digestió. També abans del descans nocturn, l'ajudarà a dormir millor. Haurà de coordinar-ho amb l'administració de la medicació.

També pot ser-li útil, perquè les secrecions siguin més fluides i facilitar la seva eliminació, procurar un ambient humit i augmentar la presa de líquids, si no té contraindicació mèdica per altre motiu de salut.

Si esternuda, tapeu-vos la boca amb l'avantbraç

És important mantenir una bona **higiene bucal**. Realitzi glopeigs i gàrgares després utilitzar inhaladors en la composició dels quals s'inclouin corticoides ja que afavoreixen l'aparició de fongs a la boca.



- **DIETA:** Mantenir un pes adequat és imprescindible pel control de la seva malaltia. Per això, ha de seguir una dieta equilibrada, repartida en 4 ó 5 àpats al dia i beure suficient aigua. Eviti digestions pesades, i aliments flatulents. Combatre l'estrenyiment també li ajudarà a sentir-se millor. Si porta oxigen domiciliari pot ser útil posar-se'l durant els dinars, i després dels àpats, si fa la migdiada.
- **EXERCICI:** La dispnea pot fer que vostè prefereixi estar assegut sense moure's. Quantes més hores estigui assegut més li costarà moure's. Ha de realitzar exercici de forma progressiva cada dia i seguint un ritme. Camini, realitzi exercici moderat, sempre que no ho tingui contraindicat.
- **VIATGES I VACANCES:** No es recomana anar a llocs que estiguin a més de 1.000 metres d'alçada. Si té insuficiència respiratòria el viatge en avió li pot ser perjudicial. Consulti amb el seu metge.
- **CLIMA:** El fred i els canvis bruscos de temperatures el poden perjudicar. Si té calefacció a casa, eviti una temperatura excessiva. La contaminació, ambients carregats, insecticides, pintures... li poden produir irritacions.
- **ACTUACIÓ DAVANT UNA SITUACIÓ D'OFEC O FALTA D'AIRE:** Adopti posicions que facilitin la respiració (posició mig assegut, no tombat), relaxi's, intenti agafar aire amb la part inferior dels pulmons. Faci servir la medicació "per suport en cas de crisi". Poden ser útils les tècniques de relaxació, infusions relaxants,..
- Ha de conèixer els símptomes que indiquen empitjorament: un tractament precoç serà important per la seva evolució correcta.
- Després d'un ingrés, per a una bona recuperació, pot necessitar el suport i l'assistència per part d'algun familiar, acompanyant o treballador social. Demani ajuda si la necessita.

MEDICACIÓ

Si vostè necessita medicaments, és important que respecti la dosi i els horaris que li han recomanat.


- A més a més de prendre's la medicació que li han prescrit, també ha de conèixer "per què serveix" i "com l'ha de prendre".
- Els inhaladors són fonamentals pel tractament de la seva malaltia.

- És malaltia crònica i habitualment el tractament és a llarg termini. Els dos grups de medicaments inhalats que s'utilitzen són:
 - **Broncodilatadors**, obren els bronquis i fan que l'aire passi més fàcilment.
 - **Corticoides**, redueixen la inflamació dels bronquis.

És important tenir en compte, sempre prendre primer el broncodilatador per obrir els bronquis, i després l'inhalador de corticoides. Recordi que els antibiòtics s'utilitzaran únicament quan els seu metge li ho recomani.

VACUNES: Vacuneu-vos de la grip i del pneumococ seguint indicacions del seu especialista. Revisi de forma anual el seu carnet de vacunacions.

HA D'EVITAR

- Fumar: El tabac és un irritant respiratori 
- Ambient carregats de fum o altres substàncies tòxiques com pintures, laques, insecticides...
- Contacte directe amb corrents d'aire fred, aire acondicionat, ambients freds...
- La vida sedentària: Realitzi activitats, passegi, faci exercicis moderats sempre que no ho tingui contraindicat.
- L'obesitat
- Els aliments flatulents provoquen distensió abdominal. També mastegar xiclet, begudes amb gas
- El líquids molt calents o molt freds abans d'anar a dormir augmenten la tos

SIGNES D'ALERTA



La MPOC és una malaltia que ha de seguir un control periòdic.

Ha de demanar visita, al marge dels seus controls habituals o anar a urgències en cas de:

- Si presenta **augment de la seva dificultat respiratòria**, especialment si va acompanyada de signes d'infecció: **febres i canvis en la expectoració**.
- Coloració blavosa de pell i mucoses (llavis, llengua, ungles). És signe d'empitjorament.
- Pateix obnubilació
- Dolor toràcic
- Mucositat amb presència de sang

Si ha de venir a urgències, recordi portar la documentació sobre anteriors ingressos, proves diagnòstiques i medicació.

Medicació a utilitzar en cas de CRISI

CONSELLS GENERALS: QUE EN CAP CAS SUBSTITUEIXEN LES RECOMANACIONS MÈDIQUES, ESPECÍFIQUES PER A CADA CAS PARTICULAR.



Per consultes: 935656000

