

10. Poskrbite za čustveno zdravje

Bolnika vzpodbujajte k druženju in družabnosti. Družabnost je že neke vrste psihološko svetovanje. Bolniki s kronično boleznijo se namreč velikokrat počutijo žalostne. Če so ta obdobja podaljšana, gre lahko za depresijo. Eden od načinov, da to ugotovite, je, da bolnika direktno vprašate, če je depresiven. Ne spreglejte depresije, ki je zelo pogosta pri pljučnih bolnikih. Pogosti znaki depresije so:

- sprememba v apetitu,
- spremembe v spanju - nespečnost ali zgodnje zbujanje,
- občutki krivde, brezupa in obupa,
- utrujenost,
- izogibanje ljudem,
- izguba veselja in zanimanja za stvari, za katere se je prej zanimal,
- misli o smrti in samomoru.

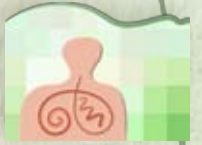
Negovanje bolnika z boleznimi dihal je torej 24-urna zaposlitev, ki je zelo naporna. Negovalci so tudi sami velikokrat izčrpani in pod stresom, kar jih lahko privede do depresije. Tudi sami pri sebi prepoznajte te težave in poprosite za pomoč druge člane družine in svojega zdravnika, če jih opazite.

Pomislite, da je tudi vaše zdravje in stanje pomembno za bolnika, za katerega skrbite!

Barbara Latkovič

Podprite nas!

Društvo pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije
Rakovniška ulica 4, 1000 Ljubljana



Društvo pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije
Pulmonary and Allergic Patients Association of Slovenia

ZD Rudnik, Rakovniška ulica 4, 1000 Ljubljana
Tela: 01 427 4444, Fax: 01 427 4443
e pošta: dpbs@siol.net, www.dpbs.si
TRR: 02045-0018294003
davčna št.: SI80238955

NEGOVALEC IN BOLNIK Z BOLEZNIJO DIHAL V VSAKDANU

A li negujete bolnika z boleznijo dihal?

A li poznate koga, ki neguje bolnika z boleznijo dihal?

Č e ste na eno vprašanje odgovorili z DA, si preberite zloženko do konca.

Negovanje je zelo naporno in kako mora negovalec ravnati, da vzdrži na dolgi rok, si lahko preberete v naši zloženki o negovanju.

Večina bolnikov s pljučno ali alergijsko boleznijo je najraje doma. Negovalci igrajo torej pomembno vlogo, ker bolnikom pomagajo uspešno preživeti vsakdan, prepoznati poslabšanja, preprečiti napade in zmanjšati nepotrebne obiske pri zdravniku.

KAJ MORA VEDETI DOBER NEGOVALEC?

1. Poznati morate bolnikova zdravila in načrt zdravljenja

Pomembno je, da tako kot bolnik poznate vsa njegova zdravila, kako delujejo in čemu služijo. Vedeti morate, katero zdravilo služi zdravljenju napada težkega dihanja, bolečine itd. Poznati pa morate tudi načrt zdravljenja, ki ste ga sestavili s pomočjo zdravnika. Tako veste, kaj morate storiti v stabilni fazi bolezni, ob poslabšanju ali ogroženosti.

2. Dnevno spremljajte bolnikovo stanje in težave

To dosežete tako, da pišete dnevnik. V zvezek ali blok si dnevno zapišete nekaj osnovnih stvari kot na primer: datum, uro, težave (dihanje, kašelj), stanje, zdravila, aktivnosti, druge težave.

Dnevnik lahko vpisuje tudi bolnik. Iz vpisov bo sam ali z vašo pomočjo razbral svoje stanje. Izpolnjene strani hranite daljši čas in jih vedno odnesite s seboj na pregled k zdravniku. Iz ugotovitev skozi daljši čas je mogoče razbrati vzorce in ustrezno ukrepati.

Če opazite:

- vedno težje dihanje, piskanje med dnevnimi aktivnostmi,
- močnejši kašelj, povečan izmeček ali bolečino v prsih s kašljem,
- izmeček, ki je krvav, je drugačne barve – zelen ali rumen in ima vonj,
- otekline gležnjev, nog ali rok,

- povečano utrujenost,
- mišične krče ali slabost,
- težko sapo, ki prekinja spanje,
- katerokoli drugo motečo težavo, morate poklicati zdravnika.

3. Vedeti morate, koga poklicati

Vedno imejte pri roki zapisane telefonske številke patronažne sestre, osebnega zdravnika, nujne medicinske pomoči in reševalne službe.

4. Bodite pripravljeni povedati informacijo, ki jo želi zdravnik

Pričakujte vprašanja kot:

- kdaj so se začele težave z dihanjem,
- kaj otežuje dihanje, kaj ga zboljša,
- kako dolgo se bolnik počuti utrujenega.

Na ta vprašanja boste lažje odgovorili, če boste imeli izpolnjen dnevnik.

5. Sledite navodilom

Velikokrat boste dobili navodila po telefonu ali ob pregledu. Zapomnite si jih ali zapišite in čim več sprašujte tudi sami. Če jih ne razumete, prosite za dodatno razlago.

6. Poskrbite za dobro prehrano bolnika

Poskrbite za zdravo prehrano z več manjšimi obroki čez dan in zagotovite dovolj dnevnega vnosa tekočin.

7. Organizirajte in olajšajte si delovne površine ali zmanjšajte ovire v stanovanju

Poskrbite, da v stanovanju ni dodatnih ovir za bolnika, kot so stopnice, police, vse z namenom, da bolnik ohranja energijo.

8. Bolnika vzpodbujajte k zdravim navadam in opustitvi slabih razvad

Če bolnik težko preneha kaditi in kadite tudi vi, poskusite opustiti kajenje tudi vi.

Če ima težave s prekomerno težo, poskusite shujšati tudi sami. Na ta način boste tudi sami storili nekaj koristnega za svoje zdravje.

9. Vzpodbujajte bolnika k gibanju

Diagnoza bolezni pomeni, da mora bolnik svoje dnevne aktivnosti omejiti. Prilagojeno gibanje je nujno, saj s tem zmanjša stres in poveča nivo energije. Posvetujte se s fizioterapevtom o vrsti vaj ali si jih priskrbite na društvu.

