

Kujdesi për një pacient që ka vështirësi në frymëmarrje në shtëpi

Vështirësia në frymëmarrje është një simptomë shumë frikësuese - dhe jetesa me një person që ka vështirësi në frymëmarrje mund të jetë shumë stresuese.

Të kesh pak kontroll mbi mënyrën se si merr frymë, menaxhimi i panikut dhe disa mënyra praktike për të përballuar aktivitetet e përditshme mund të ndihmojnë shumë.

Ankthi dhe vështirësia në frymëmarrje janë shumë të lidhura - vështirësia në frymëmarrje mund të shkaktojë ankth - dhe kur je i shqetësuar, frymëmarrja bëhet më e shpejtë dhe më pak efikase.

Këshilla kryesore

- Kontrolloni frymëmarrjen tuaj - shikoni videon "Menaxhimi i vështirësisë në frymëmarrje" nga St Christopher's.
- Mendoni për pozicionin që mund të merrni për të futur sa më shumë ajër në mushkëri, për shembull, përkulja përpara mund të ndihmojë shumë.
- Një rrjedhë ajri nga hunda, nga një ventilator i mbajtur me dorë ose nga një dritare e hapur mund të ndihmojë shumë.
- Një peshqir i lagur dhe i freskët mbi hundë mund të ndihmojë.
- Çfarë ju ndihmon të qetësoheni - muzikë, televizion, relaksim.
- Hani vakte të vogla dhe të rregullta që janë të buta dhe nuk kërkojnë shumë përtypje.
- Këshillë praktike - një shall i butë në vend të tharjes me peshqir mund të kursejë energji pas një dushi.
- St Margaret's Hospice ka krijuar disa video të shkurtra për të shpjeguar relaksim dhe meditimin e drejtuar.