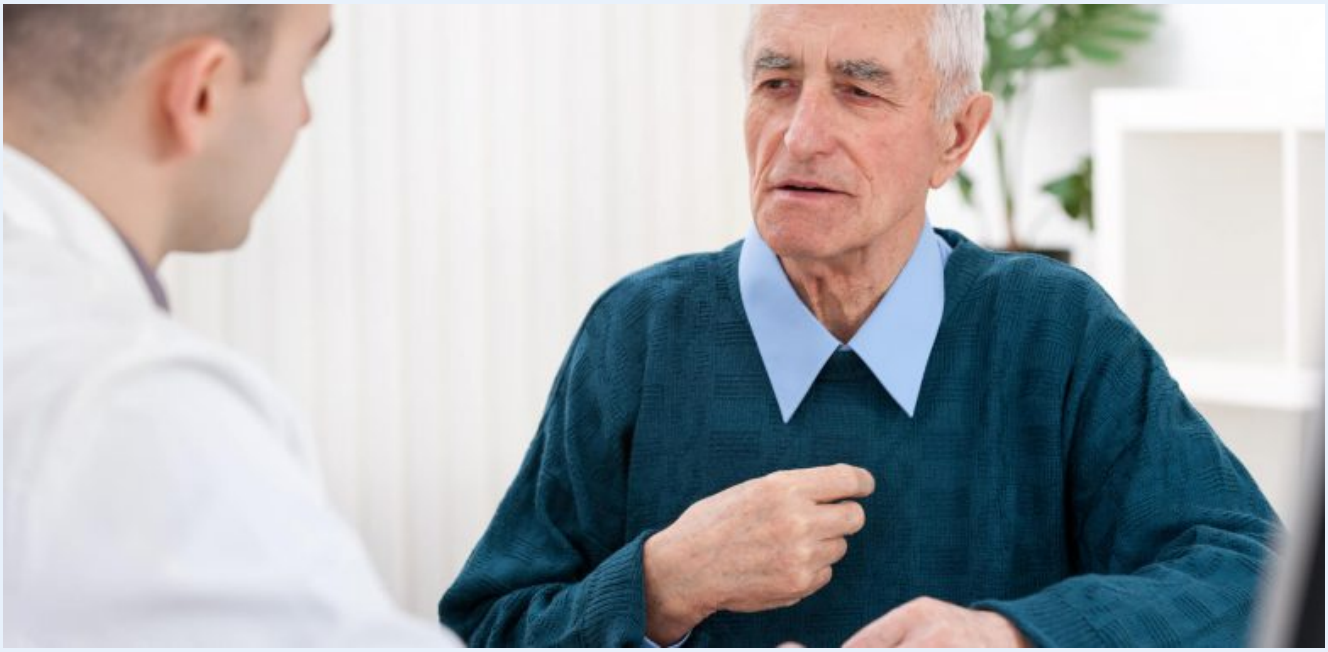
POChP a bliscy

Ukryty wróg

POChP to choroba, która przez długi okres może pozostać niezdiagnozowana, ponieważ w początkowym stadium nie daje widocznych objawów. Dopiero kiedy chory zaczyna odczuwać dyskomfort, taki jak przewlekły kaszel, duszność, zmniejszenie tolerancji wysiłku, odkrztuszanie plwociny, zaczyna zastanawiać się nad przyczyną.

Po zdiagnozowaniu POChP, zazwyczaj u chorego pojawiają się pytania: Czym jest POChP? Co dalej? Czy POChP można leczyć? Jak choroba wpłynie na moje życie?



Rozpoznanie POChP jest często dla chorego zaskoczeniem. Obok postawionych wcześniej pytań, często pojawia się uczucie bezsilności, rezygnacji, a nawet depresji.

Do momentu pojawienia się diagnozy – większość chorych nawet nie wiedziała o istnieniu POChP, nie mówiąc o tym, że nie była w stanie prawidłowo rozszyfrować tego skrótu.

Wsparcie od bliskich

Najczęściej bliscy osoby z rozpoznaniem POChP są równie zaskoczeni diagnozą, co chory i dotyczą ich te same pytania oraz wątpliwości. Ważne jest, by możliwie szybko poznali POChP i wspierali chorego, pomagali choremu na każdym kroku.



Jak bliscy mogą wspierać chorego na POChP.

Nie zostawiaj osoby chorej samej z diagnozą.

To ważne, by chory po rozpoznaniu POChP nie pozostał sam. Początkowo nieznany skrót POChP w wielu przypadkach sprawia, że chory odczuwa lęk, bezsilność, a nawet popada w depresję. Wszak „dotąd był zdrowy", a nagle słyszy o nieuleczalnej chorobie. Dlatego tak ważne jest, by bliscy osoby, u której rozpoznano POChP, zdobyli wiedzę na temat tej choroby. Niezbędne jest okazywanie wsparcia w rozmowie i spędzenie czasu z chorym. Rozmawiaj nie tylko o chorobie (choć nie uciekaj od tego tematu), staraj się, by życie tej osoby w możliwym stopniu pozostało takie samo, jak przed diagnozą. Oczywiście należy wziąć pod uwagę nową rzeczywistość: konieczność podjęcia terapii, często konieczność rzucenia palenia, etc. Warto położyć nacisk na to, żeby chory rozpoczął terapię, zrezygnował z nałogów i prowadził zdrowy tryb życia.

Okazuj zrozumienie i cierpliwość.

POChP może sprawiać, że osoba chora, wraz z upływem czasu, będzie miała mniej siły i energii. Niektóre czynności, szczególnie wymagające aktywności fizycznej, mogą choremu zajmować więcej czasu niż dotychczas i sprawiać więcej trudności. Należy to uszanować i zrozumieć. Nie można okazywać irytacji i zniecierpliwienia – chory potrzebuje zrozumienia i wsparcia.

Motywuj i czuwaj.

Ważne jest to, by bliscy chorych na POChP motywowali ich do leczenia i czuwali nad prawidłowym przebiegiem zaleconej terapii. W niektórych przypadkach może być tak, że chory nie odczuje poprawy natychmiast po zastosowaniu farmakoterapii. Szczególnie wtedy istotne jest, by motywować do kontynuowania leczenia. Terapia jest bowiem kwestią indywidualną, występuje wiele czynników determinujących jej skuteczność takich jak np.: zaawansowanie choroby, schorzenia współistniejące oraz prawidłowe stosowanie terapii. Zaprzestanie leczenia może prowadzić do zaostrzeń i pogorszenia stanu chorego. Bardzo istotne jest też wspomniane wcześniej prawidłowe stosowanie terapii. Warto pomóc chorym w zrozumieniu, jak powinien przyjmować zalecone leki. Przeczytać ulotki czy instrukcje dołączone do przepisanych środków, zapoznać się z instrukcjami video – jeśli są dostępne. Chory poczuje wsparcie i dodatkowo zyska wiedzę i pewność, że postępuje właściwie.

Wspieraj w rzucaniu palenia!

POChP w większości dotyczy osób, które palą papierosy. Rzucenie tego nałogu to podstawa i pierwszy krok w walce z przewlekłą obturacyjną chorobą płuc. „Rzuć palenie” – łatwo powiedzieć, trudno, DUŻO TRUDNIEJ zrobić. Dlatego rolą bliskich jest wspieranie chorego w tym wyzwaniu. Oczywiście najwięcej zależy od samego chorego – to chory musi postanowić, że chce rzucić nałóg, natomiast rolą bliskiego jest podtrzymywanie go w postanowieniu. Warto skorzystać z pomocy poradni antynikotynowych, które w wielu przypadkach świadczą usługi nieodpłatnie. Bliski chorego może pomóc umówić wizytę, wspólnie z chorym przyjrzeć się dostępnym terapiom antynikotynowym, spędzać z chorym więcej czasu. Jeśli bliski jest również palaczem – podjęcie wspólnego wyzwania rzucenia palenia jest wskazane, ponieważ papierosy powinny zniknąć z najbliższego otoczenia chorego.

Spędzaj czas z chorym – także aktywnie.

POChP nie powinno oznaczać izolacji chorego. Pamiętając o wszystkich ograniczeniach, jakie niesie choroba, należy zachęcać zdiagnozowane osoby do aktywności. Oczywiście w stopniu możliwym dla chorego do osiągnięcia bez wystąpienia objawów POChP. Aktywnością może być choćby krótki, powolny spacer, czy wyjście na świeże powietrze w celu odpoczynku. Istotne jest, by chory w miarę możliwości zmieniał otoczenie, nie przebywał „w zamknięciu”. Kontroluj, by podczas aktywności chory nie przemęczał się, możesz częściej

niż zwykle zarządzić przerwę czy odpoczynek, dzięki czemu nie nadwyrężysz możliwości osoby chorej.

Spółka nie ponosi odpowiedzialności za skuteczność prezentowanych działań i mają one charakter przykładowy, zaś wszelkie działania powinny być skonsultowane z lekarzem prowadzącym lub psychologiem.

Materiał wewnętrzny Chiesi

Ostatnia aktualizacja strony 20 października 2020

Właściciel serwisu