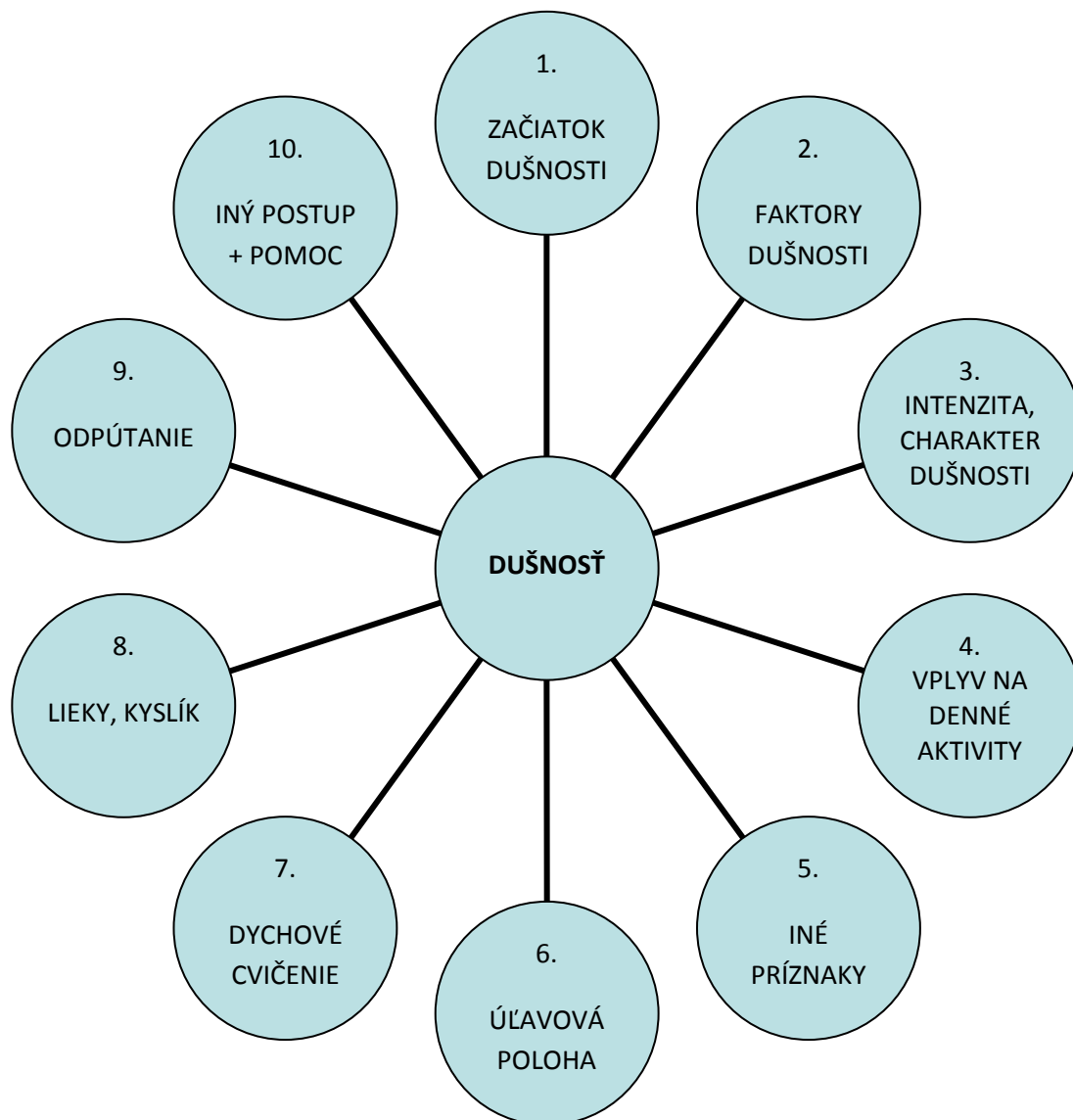


DUŠNOSŤ

Dušnosť je subjektívny pocit nedostatku vzduchu, sťaženého prehĺbujúceho sa dýchania, alebo pocit skráteneho dychu s nemožnosťou dostatočne zhlboka dýchať, ktorý sa ťažko presne definuje. Je považovaný za najviac obťažujúci symptóm, preto môže vyvolávať strach nielen u Vášho príbuzného, ale aj u Vás. Príčinou dušnosti môže byť samotné ochorenie Vášho príbuzného, jeho komplikácie, prípadne infekcia v dýchacom systéme. Špecifická liečba závisí od konkrétnej príčiny, tu je však niekoľko všeobecných rád.

DESATORO MANAŽMENTU DUŠNOSTI – čo môžete robiť, ak má Váš príbuzný problém s dýchaním?



Podrobne posudzujte dušnosť Vášho príbuzného, aby ste ju vedeli opísať lekárovi alebo sestře a pomohli tak nájsť riešenie pre jej zmiernenie. Môžete sa pokúsiť hľadať odpovede na nasledujúce otázky. Pýtajte sa Vášho príbuzného – opakovane a odpovede zaznamenávajúte.

1. ZAČIATOK DUŠNOSTI

Ako dýchavica začala, aké problémy spôsobuje, ako sa s ňou pacient vyrovnáva?

2. FAKTORY DUŠNOSTI

Ktoré faktory dušnosť zhoršujú (pohybová aktivita, diagnostické, liečebné procedúry...) a naopak, ktoré ju zmierňujú (úľavová poloha, lieky, kyslík...)?

3. INTENZITA A CHARAKTER DUŠNOSTI

Ako silná je dušnosť? (použite škálu od 1 do 5, kedy bod 1 znamená „veľmi slabá“ a 5 znamená „extrémna“; ak Váš príbuzný označí dušnosť na škále číslom 3 a viac, môžete si byť istý/á, že dušnosť je veľmi silná.

4. VPLYV NA DENNÉ AKTIVITY

Ako ovplyvňuje dušnosť vykonávanie bežných denných aktivít Vášho príbuzného? (schopnosť najesť sa, obliecť sa; umyť sa; premiestniť sa z postele do kresla/na WC; navariť; upratať; udržiavať domácnosť...)

5. INÉ PRÍZNAKY

Sprevádza dušnosť aj nejaký iný pocit – napr. bolesti na hrudníku, kašeľ, vykašliavanie hlienov, horúčka?

Zvládnutie dušnosti

6. ÚĽAVOVÁ POLOHA

Pomôžte Vášmu príbuznému nájsť si polohu, ktorá mu zmierňuje dušnosť, ktorá mu je pohodlná – napr. poloha vzpriamená v sede, sadnúť si do polohy „kočička“. Pokúste sa pomôcť upokojiť Vášho príbuzného zosúladením jeho dýchania s Vaším.

7. DYCHOVÉ CVIČENIE

Pomôžte Vášmu príbuznému, aby správne dýchal – odporúča sa bránicové (brušné) dýchanie, ktoré znižuje prácu dýchacích svalov, navodzuje pocit kontroly, zlepšuje prevzdušnenie pľúc, zmierňuje dušnosť, zlepšuje toleranciu fyzickej námahy a podporuje pocit pohody.

8. LIEKY, KYSLÍK

Ak má Váš príbuzný nejaké lieky, ktoré užíva pri dušnosti alebo si aplikuje kyslík, podajte mu ich, ako určil lekár. Najskôr ale overte, kedy a aké množstvo týchto liekov už v tento deň Váš príbuzný užil. Ak už užil ich maximálnu povolenú dávku, nepodávajte ich, ale zavolajte jeho ošetrojúceho lekárovi alebo na paliatívne oddelenie. Na zmiernenie dušnosti sa podáva 4-5 l kyslíka/min. Dušnosť zmiernite aj prívodom čerstvého vzduchu. Otvorte okno, zapnite ventilátor, uvoľnite tesné oblečenie...

9. ODPÚTANIE

Navrhnite Vášmu príbuznému odpútanie od dušnosti: upokojujúca hudba, príjemná spoločnosť, masáž nôh, rúk, šije, pliec.

10. INÝ POSTUP + POMOC

Ak je dušnosť stále prítomná a vyvoláva u Vášho príbuzného aj u Vás diskomfort, zavolajte ošetrojúceho lekárovi Vášho príbuzného alebo na paliatívne oddelenie.