

Postępująca Obturacyjna Choroba Płuc

# 10 PORAD PROWADZENIA POChP

## 1. Rzuć Palenie

Rzucenie palenia jest kluczowym krokiem.

## 2. Jedz prawidłowo i ćwicz

Zdrowa dieta i ćwiczenia są niezbędne do podwyższenia poziomu sprawności.

## 3. Odpoczywaj

Zapewnij sobie odpowiednią ilość i regularne godziny snu.

## 4. Przyjmuj leki prawidłowo

Przygotuj listę kontrolną leków i zażywaj je zgodnie z zaleceniami lekarza.

## 5. Odpowiednio stosuj tlen

Jeśli jest to zalecane, wykonaj tlenoterapię, aby poprawić ogólną aktywność.

## 6. Trenuj swój oddech

Stosuj różne techniki oddechowe, aby zmniejszyć ilość duszności.

## 7. Unikaj infekcji

Zapytaj swojego lekarza o szczepienia, które mogą zmniejszyć ryzyko infekcji płuc.

## 8. Naucz się technik usuwania śluzu

Różne techniki i urządzenia jak **Aerobika<sup>®</sup> OPEP** mogą pomóc usunąć nadmiar wydzieliny z dróg oddechowych.

## 9. Stwórz i stosuj swój plan działań

Opracuj wraz z lekarzem plan działania z POChP, aby zidentyfikować objawy i sposoby radzenia sobie z nimi.

## 10. Dowiedz się więcej o POChP

Dowiedz się więcej o tym, jak radzić sobie z POChP i prowadzić zdrowy tryb życia



## Oddychaj lepiej

Żyj lepiej dzięki zmniejszeniu ilości zaostrzeń POChP<sup>1</sup>

### Aerobika<sup>®</sup> OPEP urządzenie bezlekowe

Klinicznie udowodniona redukcja zaostrzeń<sup>1</sup> POChP i poprawa jakości życia pacjentów z POChP.<sup>2</sup>



1. Barnes *et al.* BMC Pulmonary Medicine 2013, 13:54 2. Burudpakdee C, *et al.* Pulmonary Therapy 2017;3(1):163-171