



KOAH İLE DAHA RAHAT YAŞAMAK İÇİN PRATİK YÖNTEMLER

DOÇ. DR SEVDA ATEŞ



PROF. DR ÇAĞLAR ÇUHADAROĞLU

BANYODA

- Banyodan sonra bornoz giyin, havluyla kurulanmak için zaman kaybetmeyin.
- Tıraş olurken veya makyaj yaparken oturmayı tercih edin
- Nem sizi rahatsız ediyorsa, banyo yaparken kapıyı açık bırakın.



YATAK ODAKINDA

- İlaçlarınız yatağınızın baş ucunda olsun.
- KOAH cinsel hayatınızı etkileyebilir. Sorunlarınızı eşinizle konuşun. Cinsel ilişkiden önce ilacınızı almanız sizi rahatlatacaktır. Cinsel ilişki sırasında nefes darlığı hissetmeniz akciğerlerinize zararlı değildir.



GIYİNİRKEN

- Dar giysilerden kaçının. Önden düğmeli giyecekleri tercih edin.
- Eğilmemek için bağcaksız ayakkabıları tercih edin.



SON OLARAK;

- Eğilmekten, uzanmaktan kaçının.
- İşlerinizi önceden planlayın, acele etmeyin.
- Hareketleriniz yavaş ve kararlı olsun.
- Alışverişte el arabası kullanın.
- Merdiven çıkarken nefes alın, arkadaki ayağınızı öndekinin yanına getirirken nefesinizi verin
- Eğilirken nefes verin, doğrulurken nefes alın.

