

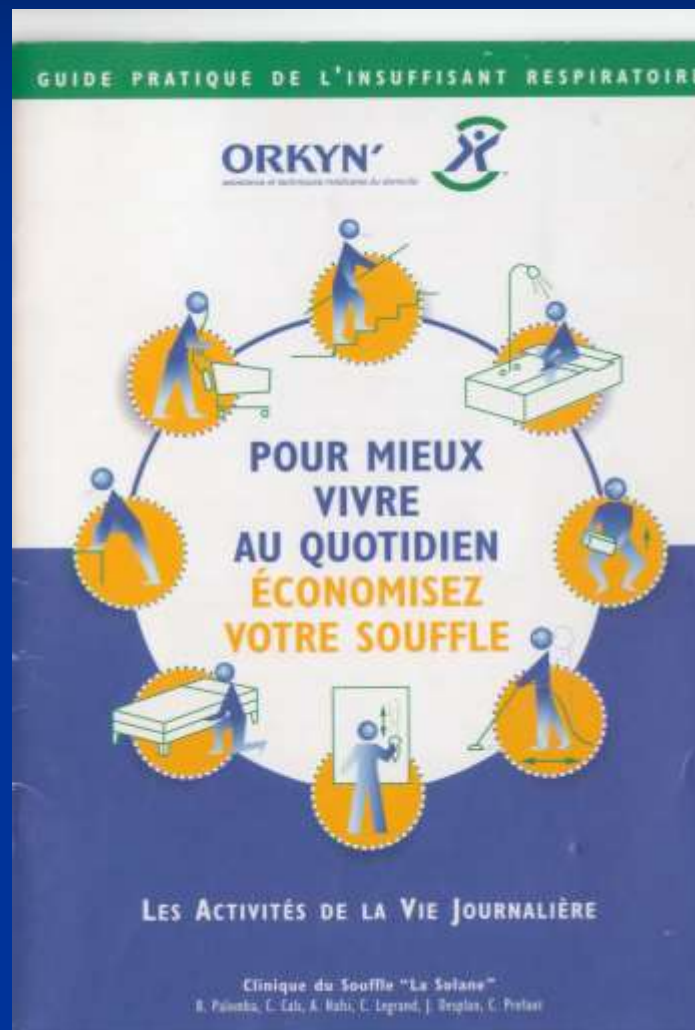
Bệnh viện Chợ Rẫy

Câu lạc bộ bệnh phổi tắc nghẽn mãn tính
Ngày 29/11/2009

**ĐỂ SỐNG TỐT HƠN HÀNG NGÀY
HÃY TIẾT KIỆM HƠI THỞ CỦA BẠN**

Báo cáo viên: BS Hồ Quang Hưng
KTV Phạm Văn Dũng

ĐỂ SỐNG TỐT HƠN HÀNG NGÀY HÃY TIẾT KIỆM HƠI THỞ CỦA BẠN



Mục đích của tài liệu

- Khi bị bệnh COPD, động tác đơn giản cũng gây khó thở
 - Phần lớn thời gian, các động tác hàng ngày được thực hiện quá nhanh, thở không đúng, trong tư thế cản trở hô hấp
- => Nên tiết kiệm sức và có tư thế thích hợp kết hợp với thở đúng

NHỮNG TƯ THẾ TIẾT KIỆM SỨC KHI MUỐN HẠ THẤP NGƯỜI VÀ ĐỨNG DẬY

Chân chống-chân quỳ (“Người hầu ngựa”)

Thở ra khi ngồi xuống



Hít vào trước chuẩn bị,
rồi thở ra khi đứng dậy



NHỮNG TƯ THẾ TIẾT KIỆM SỨC KHI MUỐN HẠ THẤP NGƯỜI

Nghiêng người thẳng bằng

Thở ra khi nghiêng xuống

Hít vào trước chuẩn bị,
rồi thở ra khi đứng dậy



Chú ý: Chân phải vững và thẳng bằng tốt

NHỮNG TƯ THẾ TIẾT KIỆM SỨC KHI MUỐN HẠ THẤP NGƯỜI

Gập người 3 nơi

Đừng ngồi xổm

Thở ra khi hạ thấp xuống

Hít vào trước chuẩn bị,
rồi thở ra khi đứng dậy



TẮM RỬA

- Ngồi ghế
- Dùng vòi sen cố định
- Gác chân lên để rửa
- Nên dùng khăn tắm lớn



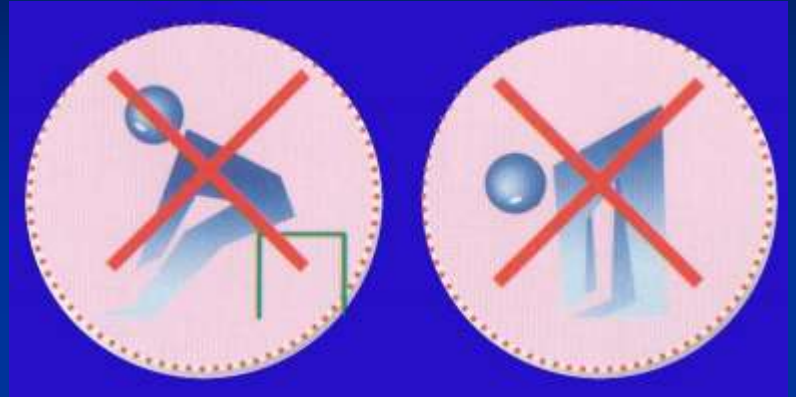
Mặc đồ

- Tập thói quen ngồi
- Để quần áo trong tầm tay
- Mang giày cỡ rộng
- Hạn chế giày có dây cột



Mang giày

Không được cúi người



Đừng ép chân lên bụng

Dọn giường

Nên dùng giường cao
Dùng đệm dày để trải,
tránh phải nhét giường



Hãy nhớ người khác khi có thể

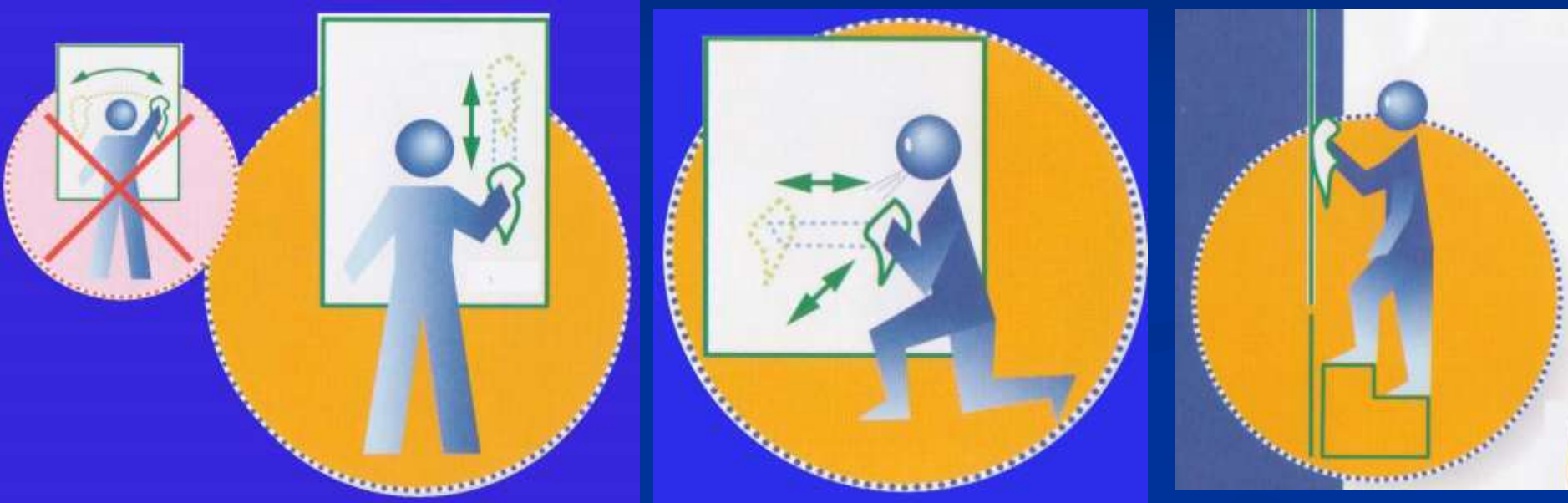
Quét nhà, di chuyển máy hút bụi

Giữ người thẳng

- Thở ra khi đẩy chổi
- Hít vào khi kéo chổi



Chùi kính



- Không với người quá cao
- Hít vào khi co tay, thở ra khi đẩy thẳng tay

Leo cầu thang

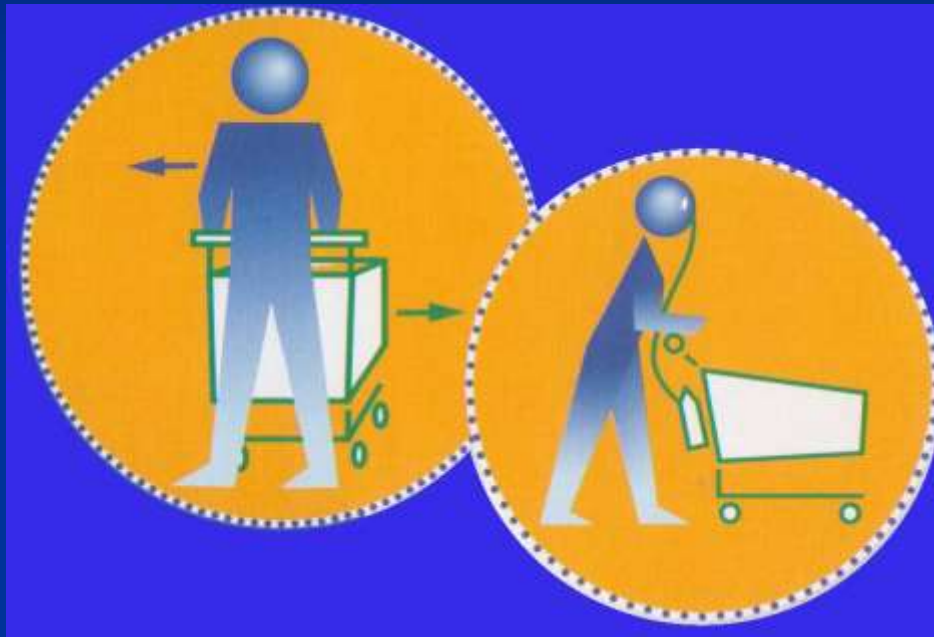
Rất khó thở nếu đi
nhanh và không thở



Thở ra ba bước, hít vào 1 bước

Đi mua sắm

Dùng sức nặng thân người để đẩy xe



Một tay vịn thành xe, một tay cất đồ

Về nhà, chuẩn bị xe lăn hoặc ghế xoay để chuyển đồ

Mang vật nặng

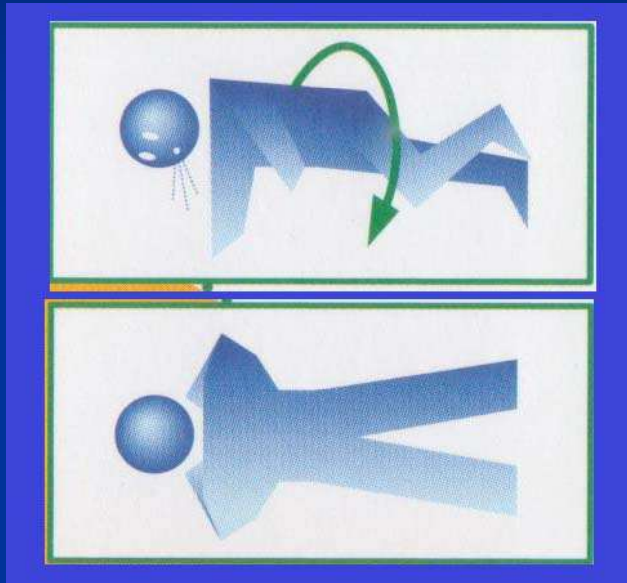


Không cúi người



Để sát vật nặng vào người
Thở ra khi đứng dậy

Đứng dậy sau té



Chuyển sang nằm sấp



Thở ra khi đứng dậy

Tóm tắt

- Không cúi gập người
- Hãy ngồi ghế để làm các thao tác
- Làm chậm, nghỉ từng lúc và thở đủ
- Sắp xếp đồ đạc trong tầm tay
- Đừng ngại gọi người khác giúp đỡ

Lời nhắn nhủ

- Lặp đi lặp lại thao tác đúng để thành thói quen
- Tiết kiệm sức không phải là ít vận động
- Để dành sức cho các hoạt động hữu ích khác (đi dạo, đi siêu thị ...)

Nếu có thắc mắc thì vui lòng liên hệ:

Khoa Vật lý trị liệu – Phục hồi chức năng Bệnh viện Chợ Rẫy.

**Chân thành cảm ơn
sự lắng nghe của quý vị**

**ĐỂ SỐNG TỐT HƠN HÀNG NGÀY
HÃY TIẾT KIỆM HƠI THỞ CỦA BẠN**

CÂU HỎI TRÚNG THƯỜNG

Chọn 1 câu đúng nhất

1. Khi mua sắm trong siêu thị, Ông (Bà) nên:
- a) Sử dụng xe đẩy để mang đồ vật.
 - b) Tránh những giờ cao điểm có đông người.
 - c) Nếu mệt thì gọi dịch vụ chở hàng về nhà.
 - d) Tất cả các điều trên.

Chọn 1 câu đúng nhất

2. Khi lên xuống cầu thang, Ông (Bà) nên:

a) Nín thở, đi nhanh một hơi rồi mới thở.

b) Đi chậm rãi, một bước hít vào, hai bước thở ra.

c) Đi bên phía không có tay vịn.

d) Khom người xuống khi lên cầu thang.

Chọn 1 câu đúng nhất

3. Để đỡ mất sức trong các hoạt động hàng ngày, Ông (Bà) nên:

- a) Không đứng làm việc khi có thể ngồi.
- b) Hít vào trước khi làm các cử động gắng sức, vừa làm vừa thở ra.
- c) Sắp xếp các đồ vật lên kệ có độ cao vừa phải.
- d) Tất cả các điều trên.

4. Tư thế khiêng nặng: đúng hay sai?



4. Tư thế ngồi dậy: đúng hay sai?



**Chân thành cảm ơn
sự tham gia của quý vị**