

# כיצד להתמודד עם קוצר נשימה בבית במהלך מגפת הקורונה?

עמוד זה מכיל מידע בנוגע לשיטות ותרגילים שמטרתם להקל ולשפר קוצר נשימה בתקופה מגפת הקורונה

מצבים רבים כדוגמת מחלת לב או ריאות יכולים לגרום לקוצר נשימה. קוצר נשימה יכול להיות מפחיד ומלחיץ, אפילו במקרים קלים. קוצר הנשימה יכול להיות מוחמר על ידי החשש מנגיף הקורונה ובמיוחד לאור העובדה שבתקופה זו הנגישות של שירותי הבריאות הינה מופחתת. לפיכך, חשוב להמשיך בטיפולים הרגילים שהינך נוטלת ובמידת הצורך יש ליצור קשר עם הרופא ו/או הצוות הרפואי שמטפל בך.

הצעדים הבאים יכולים לסייע לקוצר נשימה. חלקם יכולים לסייע יותר מאחרים ולכן נסה אותם כך שתוכל לבחור את אלו שמתאימים לך.

## מציאת תנוחה נוחה על מנת להקל על קוצר הנשימה



- שכב על צידך כאשר ישנן כריות מתחת לראש ולפלג הגוף העליון.
- שים את הכרית העליונה מתחת לצוואר על מנת לתמוך בראש.
- שים את הזרוע שלך שמופנית למעלה על כרית המונחת לפני בית החזה את הרגל שמופנית למעלה על כרית נוספת



- שב בכסא ותן לגוף להישען קדימה.
- שים את שתי הזרועות שלך על שולחן או על ברכיו על מנת לקבל תמיכה



- שב זקוף על כורסא נוחה עם הזרועות שעונות על כריות הכורסא.
- תן לכתפיים שלך לצנוח ותנסה להירגע.
- שים את כפות רגליך על הרצפה.

## כיצד לנהל את הנשימה?

לאחר שאתה נמצא בתנוחה נוחה, שחרר את שורשי כף היד, האצבעות והלסת.

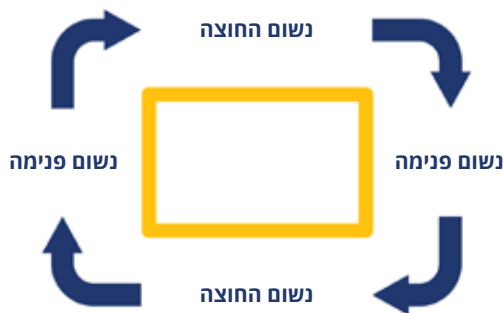
### נשימה בטנית

שים את היד על הבטן ונשום בעדינות כך שתרגיש את הבטן עולה. לאחר מכן הוצא אוויר באיטיות דרך האף או הפה. תנוח ותמתין לנשימה הבאה. אפשר לכווץ את השפתיים בזמן הנשיפה האיטית. ניתן להיעזר בדימוי של נשיפה על נר ללא כיבוי שלו.

### האטה

כאשר אתה מרגיש בנוח עם הנשימה הבטנית תנסה להאט את קצב הנשימות. כאשר אתה מאט, הנשימות נהיות עמוקות יותר ויעילות יותר. דמיין שאוויר ממלא את הבטן שלך כמו בלון. ניתן לתרגל שיטה זו באופן קבוע על מנת להתמודד יותר טוב עם קוצר נשימה.

### נשימות בצורת "מלבן"



- לאחר שמצאת תנוחה נוחה, תסתכל סביב ומצא מלבן להסתכל עליו. המלבן יכול להיות דלת, תמונה, ספר או מסך טלוויזיה.
- לאחר מכן עקוב אחרי המסגרת של המלבן עם העיניים - נשום פנימה כאשר אתה מסתכל על הצלע הקצרה של המלבן והחוצה כאשר אתה מסתכל על הצלע הארוכה (כדאי לשים פה את התרשים זרימה)
- בהדרגה האט את תנועות העיניים שלך מסביב למלבן ועצור בפינות על מנת להאט עוד יותר את הנשימה

### קירור הפנים

קירור הפנים, במיוחד מסביב לאף יכול להקל על תחושות של קוצר נשימה. נסה לנגב את האף והלחיים עם בד רטוב וקר. השימוש במאווררים אינו מומלץ בתקופה זו מאחר והם יכולים להגביר את הסיכון להפצת נגיף הקורונה.

## כיצד לחיות עם קוצר נשימה בבית?



### בזמן פעילויות יומיומיות

- בזמן פעילויות יומיומיות
- הנח דברים אשר נמצאים בשימוש תדיר קרוב אליך
- תשאיר מטען לטלפון הנייד קרוב למיטה או לכורסא
- תכנן מראש משימות כדוגמת סידורים בבית או רחצה
- פרוס את הפעילויות שלך על פני כל היום
- כדאי לנוח בין פעילויות או כאשר אתה מתחיל לחוש בקוצר נשימה



### כאשר הולכים

- נסע ללכת בקצב שנוח לך ולנשום באופן סדיר
- הימנע מעצירת הנשימה או מניסיונות לזוז או לפנות מהר מדי
- תזמן את הנשימות שלך לפי הצעדים שלך: תשאף אוויר יחד עם צעד אחד ואז תוציא אוויר במשך שני הצעדים הבאים
- תשתמש בעזרי הליכה במידה ואתה זקוק להם
- עצור לנוח במידת הצורך

### כאשר עולים במדרגות

- השתמש במעקה כאשר אתה עולה במדרגות ועשה זאת לאט. נסה לנוח חמש שניות כל מספר צעדים



### כאשר אוכלים ושותים

- כדאי לאכול ארוחות קטנות רבות ולא ארוחה אחת גדולה
- כדאי להכניס כמות אוכל קטנה לפה בכל נגיסה
- הימנע ממוזנות קשים ללעיסה והוסף רטבים כאשר ניתן
- כדאי לשתות מים לעיתים קרובות בלגימות קטנות



### כאשר מרגישים חרדה

- נסה להיזכר שזוהי תקופה קשה מלאת חוסר וודאות ולכן זה בסדר לחוש בחרדה
- ישנן דרכים רבות להתמודד עם דאגות: קשיבות, האזנה למוזיקה מרגיעה, ביצוע פעילויות כדוגמת יוגה, גינון, שירה או קריאה



### הקפד על פעילות

- חשוב להיות פעיל עד כמה שניתן על מנת למנוע החלשות של השרירים



### שמור על קשר

- שמור על קשר עם משפחה וחברים על ידי שימוש בטלפון או אמצעים טכנולוגיים אחרים

## קריאה נוספת

- British Lung Foundation: [www.blf.org.uk/support-for-you/shortness-of-breath/how-to-manage-shortness-of-breath](http://www.blf.org.uk/support-for-you/shortness-of-breath/how-to-manage-shortness-of-breath)
- Life of Breath Project: [www.lifeofbreath.org/category/resources](http://www.lifeofbreath.org/category/resources)
- European Lung Foundation: [www.europeanlung.org/assets/files/factsheets/Mental%20wellbeing/Mental-wellbeing-Factsheet%20-%20D07.pdf](http://www.europeanlung.org/assets/files/factsheets/Mental%20wellbeing/Mental-wellbeing-Factsheet%20-%20D07.pdf)
- Better B project resources: [www.betterbreathe.eu/index.php?page=breathlessness-management](http://www.betterbreathe.eu/index.php?page=breathlessness-management)
- Aspergillosis Patients and Carers group: [www.aspergillosis.org/managingbreathlessness/](http://www.aspergillosis.org/managingbreathlessness/)



רפואת ריאות, קוצר נשימה, נגיף קורונה, תרגילים, מידע  
Breathlessness, COVID-19, techniques, information



ה-ELF הוקמה על-ידי האגודה האירופית לנשימה (ERS) במטרה להביא יחד את המטופלים, ואנשי המקצועות הנשימה להשפעה לטובה על רפואת הריאות. ה-ELF מוקדש לרפואת הריאות ברחבי אירופה, ומאגד את המומחים המובילים בתחום הרפואה האירופית על מנת לספק מידע למטופלים ולהעלות את מודעות הציבור על מחלות הנשימה השונות.