



Ergoterapi

**NHS**

Whittington Health  
NHS Trust

# Kronik Obstrüktif Akciğer Hastalığı (KOAH) Ve Nefes Darlığı

(Chronic Obstructive Pulmonary Disease (COPD) And Breathlessness – Turkish)

Hasta bilgilendirme formu: Enerji tasarrufu kılavuzu



## Ergoterapi nedir?

Ergoterapistler, insanların günlük yaşamlarını veya aktivitelerini tamamlamadaki zorlukların üstesinden gelmeleri için yardım ederler. Aktivite; yıkanmak veya giyinmek, bulaşık yıkamak, kıyafetleri katlamak veya dans etmek, sosyalleşmek, hobilere katılmak gibi herhangi bir şey olabilir. Ergoterapistler teşhisinizin ve sınırlamalarınızın ötesine bakarak gelecekle ilgili hislerinizi değiştirecek yeni fırsatları belirleyeceklerdir.

## Ergo

- KOAH'nızın ve çevrenizin size etkisine bakacaklar ve faaliyetlerinizi yürütmenize yardımcı olabilecek farklı yolları belirleyecekler.
- Bağımsızlığınızı daha iyi duruma getirmek için hangi yardımcı ekipmanlara ihtiyaç duyabileceğinizi belirleyecekler. Yardımcı ekipman örnekleri arasında bastonlar ve tekerlekli zimmer çerçeveleri gibi hareket etmeye yardımcı olanlar; tuvalet, banyo ve yatak için yardımcı cihazlar gibi.
- Bağımsızlığınızı ve kendi kendinize idarenize ve buna devam etmenize teşvik etmek.
- Desteğin devamı için bölgenizdeki ekiplere sevk etmek.

## KOAH nedir?

KOAH, nefes alma zorluklarına neden olan bir grup akciğer rahatsızlığını ifade eder. Bunlar:

- Amfizem - akciğerdeki hava keselerine Zarar veren bir kondisyon
- Kronik bronşit - Uzun süreli solunum yolları iltihabı

KOAH'I hatırlamanın iyi bir yolu:

**K**ronik = uzun süreli durum

**O**bstrüjtif = daralmış nefes yolları

**A**kciğer = akciğerleri etkiler

**H**astalık = tıbbi durum



## Nefessizlik nedir?

- Fiziksel efor gerektiren bir şey yaptığınızda vücudunuzun daha fazla oksijene ve enerjiye ihtiyacı olur. Nefes nefese kalmak normaldir.
- Ancak, bazı kişiler hiçbir şey yapmadıkları halde veya efor sarf etmedikleri zamanlarda nefes darlığı hissedebilirler. Sanki nefeslerini kontrol edemediklerini hissederler.
- Bu hoşnut olmayan rahatsız edici nefes alma hissi, insanlar için üzücü ve yorucu olabilir.
- Nefes darlığı çok kişisel bir durumdur. Yorgun hissetme veya endişe duyma daha da kötüleşebilir ve bu da günlük aktivitelerinizi gerçekleştirme şeklinizi etkileyebilir.

## Solunum Teknikleri

### 1. Büzük dudak solunumu (mum solunumu da denir)

- Bu teknik nefesinizi kontrol etmenize yardımcı olmak için kullanılır.
- Burnunuzdan yavaşça nefes alın ve sanki mumu söndürecekmiş gibi dudaklarınızı büzün. Dudaklarınız bu pozisyonda olarak üfleyin.

### 2. Nefesinizin yettiği yere kadar üfleme

- Bu Teknik işinizi kolaylaştırabilir ve sizi soluksuz bıraktığını düşündüğünüz bir şeyi yaparken kullanılabilir.
- Sizi soluksuz bırakacak bir şey yapmadan önce nefes alın, ardından nefesinizi kesecek şeyi yaparken nefes verin. Örneğin ayağa kalmadan önce nefes alın ve ayaktayken nefesinizi verin.

### 3. Tempolu nefes alma

- Bu Teknik, egzersiz yaptığınızda/aktif olduğunuzda faydalıdır.
- Yürürken veya hareket halindeyken kendi kendinize sayın (örneğin, hareket etmeden önce nefes alın ve 1- 2 adım yürüdükten sonra verin).



## Nefessiz kaldığınızda ve korktuğunuzda ne yapmalısınız?

- Sakin kalmaya çalışın.
- Mümkünse oturun.
- Öne doğru eğilin (masaya, duvara vb).
- Omuzlarınızı ve karın kaslarınızı gevşetin.
- Dudaklarınızı büzerek nefes alın ve mümkün olduğu yere kadar uzun süre nefes vermeye çalışın.
- Biraz derin nefesler alın. **Bir seferde beşten fazla derin nefes almayın.**
- El tipi bir fan kullanın.
- Gevşeme ve farkındalık teknikleri gerginlik ve kaygı duygularınızı hafifletebilir.

## Enerji tasarrufu nedir?

- KOAH'LI kişiler için yıkanma, giyinme ve ev temizliği gibi görevleri tamamlamak daha fazla enerji harcamayı gerektirir. Bu, nefes darlığına veya yorgun hissetmenize neden olabilir.
- Enerji tasarrufu, tüm enerjinizi tüketmemek için işlerinizi basit bir şekilde yerine getirmenin bir yoludur. Enerji tasarrufu tekniklerini kullanarak gün içerisinde daha fazla enerjiye sahip olacak, kendinizi daha az yorgun hissedecek ve vücudunuzu daha az yoracaksınız.
- Terapistiniz, ayrıca günlük aktivitelerinizi gerçekleştirirken size destek olacak ekipmanı da değerlendirecektir.

### Enerji Tasarrufu tekniklerinin amaçları:

- Enerjinizi dikkatli kullanın.
- Sizin için önemli olan görevlere öncelik verin/enerjinizi kullanın.
- Yorgunluğunuzu azaltın.
- Enerji tasarruflu vücut duruşlarınızı benimseyin.
- Bağımsızlığınızı artırın.
- Görevlerinizi tamamlamanın daha kolay yollarını bulun.

## Enerji Tasarrufunun Beş Harfi

### 1. İleriyi planlama

- Her şeyin her gün ya da bir günde yapılması gerekmediğini unutmayın.
- Tüm enerjinizi tek seferde kullanmaktan vazgeçmek için önceden plan yapmaya çalışın ve bu görevleri güne veya haftaya dağıtın.
- Gününüz veya haftanız boyunca dinlenmeniz için zaman ayırmayı hedefleyin.



## 2. Düzene sokma

- Bu, görevlerin geri kalanlarla birlikte daha küçük, daha yönetilebilir parçalara bölünmesi anlamına gelir.
- Kendinizi en iyi hissettiğinizde daha zor görevleri yapmaya çalışın ve kendinize yeterince zaman ayırın.
- Bir görev üzerinde bitkin bir şekilde yoğunlaşmak yerine, yorgun hissedene kadar çalışırsanız daha çabuk iyi hissedersiniz.

## 3. Öncelikleme

- Sizin için önemli olan görevleri yapın ve gereksiz görevleri kaldırmaya çalışın.
- Yardım istemekten korkmayın, kendinize size keyif veren şeyleri yapabilmeyiz/zaman ayırabilmeyiz için ev işlerini veya alışverişi başkası sizin yerinize yapabilir mi diye bir sorun.

## 4. Duruşunuzu belirleme

- İşlerinizi yaparken iyi bir duruşa sahip olmak enerjinizden tasarruf etmenizi sağlayacaktır. Buna bir örnek verirsek, duş alırken veya bulaşık yıkarken ayakta durmak yerine oturarak yapmak.

## 5. Olumlu yaklaşım

- Bazı günler diğer günlerden daha kolay olacaktır. Yapmaya başladığınız tüm işleri tamamladıysanız kendinizi hırpalamayın.
- Kendinize karşı iyi olun. Çünkü kendinizle ilgili olumsuz düşünce ve duygular yorgunluğunuzu ve bitkinliğinizi artıracaktır.

## Enerji tasarrufu için ipuçları

- Sık sık ara verin.
- Günü planlayın. Gün veya hafta boyunca daha fazla enerji gerektiren işlerin günlerini değişik tokuş yaparak değiştirin. Bir gün içinde birden fazla iş yapmayı planlamayın
- İşinizi tamamlamak için yeterli zaman ayırın.
- İyi duruş ve vücut mekaniğinizi kullanın.
- İşinize başlamadan önce cisimleri hazırlayın ve erişebileceğiniz yerde turun.
- Aşırı uzanmaktan, eğilmekten ve bükülmekten kaçının.
- Sizin için önemli olan işlerinizi yapın.
- Ev işleri, alışveriş gibi konularda yardım isteyin.
- İşinizi kolaylaştırmak için ekipman kullanın.
- Durup dinlenmek için nefesinizin kesilmesini beklemeyin.
- Düzenli molalar vermeyi planlayın.
- İşlerinizi yaparken oturabildiğinizde oturun.



- İşlerinizi yemekten sonra tamamlamayı hedeflemeyin.
- Yeterince uyumaya çalışın.
- İşlerinizi tamamlamanın farklı yollarını deneyin ve sizin için neyin işe yaradığını bulun.

## Uygulamaya koyma

### Yıkanmak

- Eğer oksijen reçetesi verildiyse, nazal kanülü duşta/banyoda kullanmak güvenlidir Oksijen makinelerini suyun içine.yakınına taşımayın veya yerleştirmeyin.
- Yaptığınız işe zaman tanıyın.
- Başlamadan önce ihtiyacınız olan tüm eşyaları toplayın.
- Banyoda buharı azaltmak için banyo penceresini veya kapısını açın.
- Giyinmek/soyunmak, yıkanmak, traş olmak ve kurulanmak için oturun.
- Mümkünse alternatif günlerde dip köşe yıkama/yıkanma temizliği yaptırın/yapın.
- Duştan hemen sonra sabahlık giyin veya kurulanmak için büyük ağır banyo havlusu yerine küçük bir havlu kullanın.
- Mümkünse diş fırçası veya tıraş makinesi gibi elektrikli olan aletleri kullanın.
- Ekipman kullanın (Terapistiniz bunun için ihtiyaçlarınızı değerlendirecektir).
- Eğilmeyi ve uzanmayı sınırlayın.
- Aerosol deodorantları kullanmaktan kaçının, yerine roll-on'ları kullanmayı deneyin.
- Giymesi kolay kıyafetleri giyin ve dar kıyafetlerden kaçının.

### Giyinmek

- Giyinip soyunmayı oturarak yapın (veya makyaj yaparken).
- Yapacağınız şeye zaman tanıyın.
- Başlamadan önce ihtiyacınız olan tüm eşyaları bir araya toplayın.
- Giyinmesi kolay kıyafetler giyin ve dar kıyafetlerden kaçının.
- Hareketinizi kısıtlamaktan kaçınmak için önce alt kıyafetinizi giyin.
- Eğilmeyi sınırlamak için giyinme ekipmanı veya ayak taburesi kullanın.
- Ayağınıza kolayca giyinebileceğiniz ayakkabı seçin.
- Soğuk veya rüzgarlı havalarda ağızınızı kapatmak ve burnunuzdan nefes almak için sıcak bir eşarp kullanın. Bu, havanın ciğerlerinize girmeden önce ısıtılmasına yardımcı olacak ve semptomlarınızın kötüleşmesini durdurmaya yardımcı olacaktır.

### Yürüyüş veya egzersiz yapma

- Mümkünse, egzersiz yapmaya veya aktiviteye başlamadan önce ilaç alın.
- Düzenli molalar verin.
- Kendinizi yorgun hissedene ama bitkin olmayana kadar yürüyün.
- Nefes alma tekniklerinizi kullanın.
- El fanı kullanın.



## Merdivenler

- Merdiven çıkmakta zorlanıyorsanız bunu yapma sayınızı azaltmaya çalışın.
- Her iki bacağı da basmakta olduğunda, her adımdan önce nefes almayı deneyin. Ardından nefes verin ve bunu aynı şekilde tekrarlayın.
- Bir seferde 4-5 adım çıkın, 30 saniye dinlenin ve bu şekilde tekrarlayın.
- Her seferinde oturup dinlenebileceğiniz, merdivenlerin alt/üst kısmına yakın bir sandalye bulundurun.

## Yemek yapma

- Yemek hazırlama işlerini gün içine yayın.
- Başlamadan önce tüm gerekli malzemeleri hazırlayın.
- Yıkama, sebzeleri hazırlama ve malzemeleri karıştırma işlerini mümkün olduğunca oturarak yapın.
- Çok miktarda yiyecek pişirin. Daha sonra kendinizi yorgun hissettiğinizde kullanmak için dondurun.
- Yemek hazırlamayı azaltmak için hazır yemekler kullanın.
- Uzanmayı ve eğilmeyi en aza indirmek için en çok kullandığınız eşyaları ulaşılması daha kolay yerlere ve birbirlerine daha yakın konumlandırın.
- Su ısıtıcınızı plastik bir sürahi kullanarak doldurun.
- Eşyaları odalar arasında taşımak için tekerlekli mutfak arabasını kullanın.
- Bulaşık makinesi veya mikrodalga fırın gibi enerji tasarrufu sağlayacak aletleri kullanın.
- Yemek hazırlarken veya kontrol ederken düzenli olarak oturun.
- Önceden hazırlanmış sebzeler satın alın.

## Alışveriş

- Yiyecek alışverişinize başlamadan önce mola verin.
- Alışveriş listesini yiyecek reyonlarına göre planlayın.
- Sepet yerine yüksek alışveriş arabası kullanın.
- Daha sakın zamanlarda alışveriş yapın.
- Marketi gezmek için kendinize zaman verin.
- Aldığınız benzer şeyleri birarada paketleyin. Böylece paketten çıkarılması daha kolay olur.
- Daha ağır olanlarını alışveriş torbalarına dağıtın.
- Yorulduysanız önce çabuk bozulan eşyaları kaldırın, sonra dinlenin. Devamını daha sonra tamamlayabilirsiniz.
- Sanal alışveriş yapmayı veya alışveriş için ailenizden/arkadaşlarınızdan yardım istemeyi de göz ardı etmeyin.



## Ev Temizliği

- Ev temizliğinizi hafta içine bölmeyi planlayın.
- Başlamadan önce tüm malzemeleri hazırlayın.
- p bidonlarını düzenli olarak boşaltın.
- Gün içinde ağır ve hafif olan işlerinizi karıştırarak dengelemeye çalışın.
- İşleriniz arasında dinlenin.
- t yapmak veya toz alırken mümkün olduğunca her yerde oturun.
- Nefes darlığınızı tetikleyen aerosollerden kaçının.
- Bulaşıkları gece boyunca suda bekletin.
- Uzun saplı süpürge ve faraş kullanın.
- Bir seferde bir odayı veya odanın bir bölümünü temizleyin.
- Çamaşır makinesi ve kurutucuya bir şey koymak/çıkarmak için uzun saplı bir uzanıcı kullanın.
- Çamaşır kurutmalık kullanmayı deneyin.
- Ailenizden, arkadaşlarınızdan veya ücretli birisinden süpürme ve yatak çarşaflarını değiştirme gibi daha zor işlerde yardım alın.

### Patient Advice and Liaison Service (PALS) - Hasta Tavsiye ve İrtibat Servisi

Eğer vg ve şikayetiniz veya endişeniz var ise lütfen 020 7288 5551'li telefonu arayarak veya [whh-tr.PALS@nhs.net](mailto:whh-tr.PALS@nhs.net) internet adresine E-posta göndererek PALS servisimiz ile iletişime geçiniz.

Eğer bu broşürün büyük baskılı, sesli veya tercüme edilmiş kopyasına ihtiyacınız varsa, lütfen [whh-tr.patient-information@nhs.net](mailto:whh-tr.patient-information@nhs.net) adresine e-posta gnderiniz. İhtiyalarınızı karşılamak için elimizden geleni yapacağız.

Twitter.com/WhitHealth  
Facebook.com/WhittingtonHealth

Whittington Health NHS Trust  
Magdala Avenue  
London  
N19 5NF  
Phone: 020 7272 3070  
[www.whittington.nhs.uk](http://www.whittington.nhs.uk)

Date published: 13/09/2024  
Review date: 20/06/2026  
Ref: EIM/AcOT/COPD&B/01-Turk

© Whittington Health  
Please recycle

