

Hem detectat que la vostra malaltia està en un estat avançat i sou tributari de ser inclòs en el programa de seguiment i tractament docimiciliari per a un control amb la màxima eficàcia i confort.

La inclusió en aquest programa és intentar reduir els ingressos hospitalaris i les visites a urgències desenvolupant tasques de prevenció i tractament precoç amb la coordinació entre professionals (primària i especialistes).

És molt important que aprengueu a conèixer i valorar la vostra situació i ens comuniquem qualsevol canvi que noteu en els vostres símptomes, abans que aquests hagin avançat massa.

D'aquesta manera podrem evitar ingressos hospitalaris i situacions perilloses per a la vostra salut.

A més, si s'agafen a temps, algunes d'aquestes circumstàncies poden solucionar-se amb un ajustament de la medicació i de vegades això es pot fer per telèfon (cal que tingueu a mà el telèfon de la unitat i la llista de medicaments que esteu prenent).



Signes d'alarma

Augment de la dispnea basal (ofec).

Disminució de la capacitat per fer exercicis.

Augment de la tos i de l'expectoració

Canvis en l'aspecte o en el color de l'expectoració.

Febre.

Pèrdua de gana.

Augment de la fatiga o sensació continua de cansament.



Consells bàsics

Deixeu de fumar. El tabac és el factor de risc més important.

Eviteu els espais amb contaminació atmosfèrica i les substàncies irritants: aerosols, fums, pintures, pol·lució, etc.

Mantingueu a casa una temperatura entre els 19 i els 21° C.

Eviteu els canvis bruscos de temperatura o d'humitat.

La grip és una infecció que afecta l'aparell respiratori, per tant és aconsellable que us vacuneu cada any contra la grip.

Passegeu, sense fatigar-vos, no us exposeu al fred ni a la humitat.

Realitzeu fisioteràpia respiratòria. Exercicis de respiració.

Beveu suficients líquids, amb la finalitat d'estovar les secrecions i facilitar l'expectoració. L'aigua és el millor xarop per a la tos.

Tant l'excés de pes com el dèficit de pes són perjudicials, per tant heu de mantenir una dieta equilibrada i sana. Eviteu grasses i aliments flatulents.

Seguiu les instruccions sobre el tractament farmacològic.



Què és la malaltia pulmonar obstructiva crònica (MPCO)?

És una malaltia respiratòria permanent i progressiva que apareix com a conseqüència d'una inflamació de les vies aèries a nivell dels pulmons.

La MPCO és una malaltia associada al tabac que es caracteritza per la dificultat de l'aire per passar pels bronquis. Això provoca ofegament en caminar o augment de l'activitat i també tos i expectoració.



Contacte:

Equip PADES:

Telèfon: 618 925 359
Horari 9.00 a 15.00 h.
(dies laborables)

CAP la Seu d'Urgell

Telèfon: 973 35 04 70
Horari 8.00 a 21.00 h. laborables

Urgències CAP:
Telèfon: 973360036
de 21.00 a 08.00 h. dies laborables i 24 h. dels dies festius.

CAP Oliana	973 46 30 22
CAP Coll de Nargó	973 38 35 52
CAP Organyà	973 38 20 99
CAP Martinet	973 51 51 32



fundació
sant hospital
la seu d'urgell

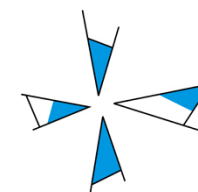
Passeig Joan Brudie, 8—25700 La Seu d'Urgell—973 350050

hospital@fsh.cat

Recomanacions:



MPOC
avançada



fundació
sant hospital
la seu d'urgell