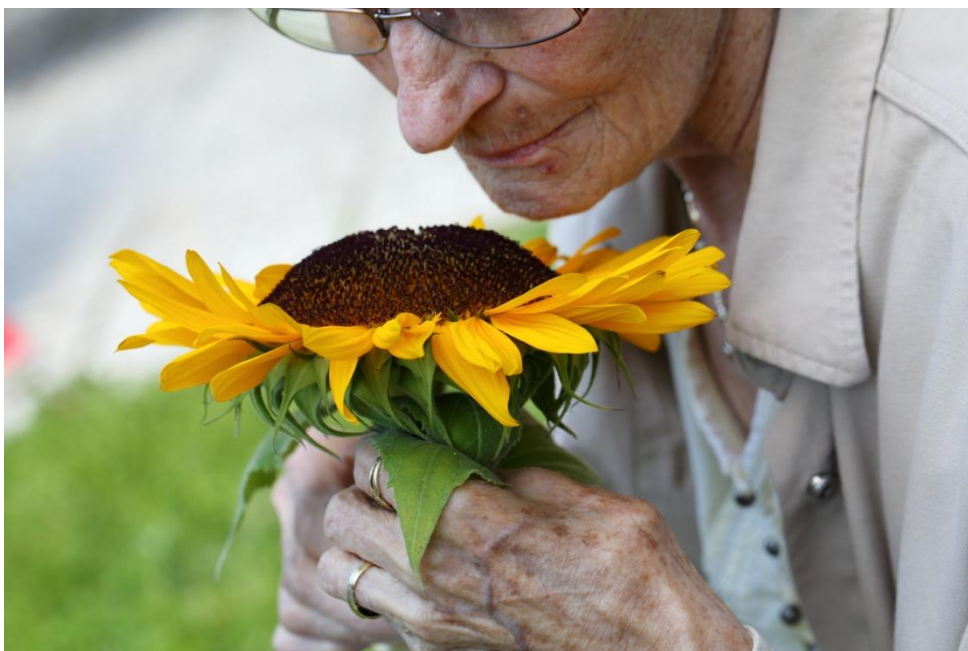




Projekt  
**METULJ**

za bolnike z neozdravljivo  
bolezni in njihove bližnje



Maja Ebert Moltara, dr. med  
Oddelek za akutno paliativno oskrbo  
Onkološkega inštituta,  
Slovensko Združenje Paliativne Medicine.



Projekt  
**METULJ**

za bolnike z neozdravljivo  
bolezni in njihove bližnje

---

## KAJ JE PROJEKT METULJ?

**Priprava informativnih vsebin v slovenskem jeziku za bolnike in njihove bližnje v obdobju paliativne oskrbe.**



## ZAKAJ PROJEKT METULJ?

- **slaba prepoznavnost dobrobiti paliativne oskrbe**
- **potrebe po dodatni pomoči bolniku in svojcem pri oskrbi v domačem okolju v obliki pisnih informacij**
- **potrebe po dodatni pomoči strokovnim delavcem, ki obravnavajo bolnike z neozdravljivimi boleznimi**



Projekt  
**METULJ**

za bolnike z neozdravljivo  
boleznijo in njihove bližnje

---

## KOMU JE NAMENJEN?

- **bolnikom z neozdravljivo boleznijo in njihovim bližnjim**
- **strokovnim delavcem**



Projekt  
**METULJ**

za bolnike z neozdravljivo  
bolezni in njihove bližnje

---

## **KDO JE SODELOVAL pri PROJEKTU METULJ?**

**Več kot 40 sodelavcev iz različnih zdravstvenih ustanov iz cele Slovenije (zdravniki, medicinske sestre, socialni delavci, psihologi, fizioterapevti, strokovnjaki za duhovno podporo...).**



Projekt  
**METULJ**

za bolnike z neozdravljivo  
bolezni in njihove bližnje

---

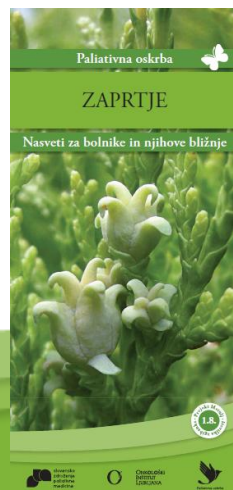
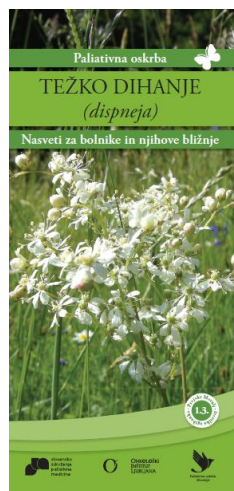
## KJE DO INFORMATIVNIH VSEBIN PROJEKTA METULJ?

- zgibanke
- internetna stran [www.paliativnaoskrba.si](http://www.paliativnaoskrba.si)



# Projekt METULJ

za bolnike z neozdravljivo  
bolezni in njihove bližnje



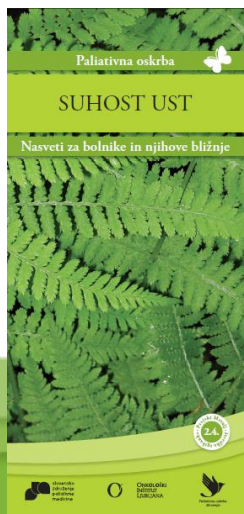
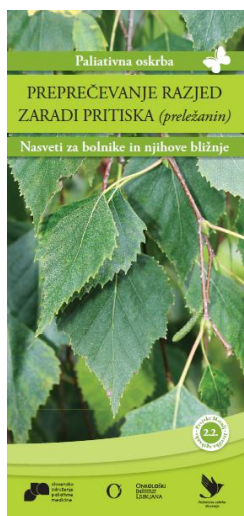
## VSEBINE

- telesni simptomi
- nega bolnika
- psihološka podpora
- duhovna podpora
- socialna podpora
- zadnji dnevi



# Projekt METULJ

za bolnike z neozdravljivo  
bolezni in njihove bližnje



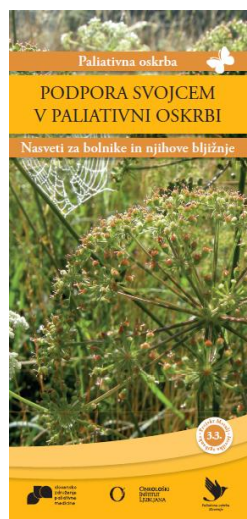
## VSEBINE

- telesni simptomi
- nega bolnika
- psihološka podpora
- duhovna podpora
- socialna podpora
- zadnji dnevi





## VSEBINE



- **telesni simptomi**
- **nega bolnika**
- **psihološka podpora**
- **duhovna podpora**
- **socialna podpora**
- **zadnji dnevi**



# Projekt METULJ

za bolnike z neozdravljivo  
bolezni in njihove bližnje



## VSEBINE

- telesni simptomi
- nega bolnika
- psihološka podpora
- duhovna podpora
- socialna podpora
- zadnji dnevi



## VSEBINE

- telesni simptomi
- nega bolnika
- psihološka podpora
- duhovna podpora
- socialna podpora
- zadnji dnevi



Projekt  
**METULJ**

za bolnike z neozdravljivo  
bolezni in njihove bližnje



## VSEBINE

- telesni simptomi
- nega bolnika
- psihološka podpora
- duhovna podpora
- socialna podpora
- zadnji dnevi



# Projekt METULJ

## za bolnike z neozdravljivo bolezni in njihove bližnje

### Kaj je težko dihanje (*dispneja*)?

Dispneja je strokovna beseda za oteženo dihanje z neprijetnim občutkom navora dihalnih mišic. Uporabljamo tudi izraza težka sapa ali zadihanost.

### Kako boste vi in vaši bližnji vedeli, da težko dihate?

Dispneja je subjektiven občutek. Vi ste tisti, ki boste najbolje občutili in vedeli, kako neprijetno je stanje. Vaši bližnji pa bodo lahko opazili, da ste zelo zasopli, da hitreje in površinsko dihate, kašljate, da imate pomodrele ustnice in prste. Lahko se zgodi, da ne boste zmožni izgovoriti celega stavka brez premora ali da boste pri dihanju uporabljali tudi trebušne, vratne in ramenske mišice.

### Kakšni so vzroki za težko dihanje?

Vzrokov za težko dihanje je veliko. To je lahko zopora dihalnih poti zaradi tumorja ali vnetja, zopora pljučnih žil, prisotnost velike količine tekočine med pljučnima ali trebušnima mrenama, hudo popuščanje srca, huda oblika kronične obstruktivne bolezni, slabokrvnost, nemir, prevelika fizična obremenitev, tesnoba ali strah...

Za pravi način zdravljenja težkega dihanja je pomembno vedeti, kaj je glavni vzrok.

Da lahko uspešno zmanjšamo občutek težkega dihanja, je posebej pomembno to, da ostanete mirni vi in vaši bližnji.

### Kako si lahko pomagate sami?

#### 1 Skrb zase

- Zdravila jemljite redno, tako kot vam jih je predpisal zdravnik.
- Načrtujte svoje dnevne aktivnosti in se tako izognite naglici in hitenju.
- Večkrat čez dan si privoščite počitek med dejavnostmi.
- Izogibajte se dejavnostim, ki zahtevajo veliko navora.
- Delajte dihalne vaje in vaje za sproščanje.
- Vadite izdih preko našobljenih ustnic. Izdih naj bo 2-krat daljši od vdih.
- Ne govorite, medtem ko hodite.
- Poskusite prenehati s kajenjem.
- Poskrbite za dobro ustno higieno.

#### 2 Primerno okolje

- Večkrat na dan prezračite sobo. Uporabljajte ventilator.
- Poskrbite za primerno temperaturo in vlažnost prostorov.
- Naj bo okolje mirno in prijetno.
- Če zmorete, pojdite na sprehod v naravo.
- Če je vreme prevročje ali prehladno, ostanite raje doma.
- Predmete, ki jih pogosto uporabljate, imejte v bližini.
- Izogibajte se tuširanju z zelo vročo vodo.

#### 3 Lega telesa

- Uporabljajte razbremenilni položaj telesa (*prikazan na sliki*).
- Da sprostite prstni koš, roke naslonite na kolena ali na blazino, položeno na mizo.

- Izogibajte se naslanjanju na trebuh.
- Izogibajte se tesnim oblačilom.
- V ležečem položaju uporabite blazino, da dvignete položaj glave.
- Poskusite se oblačiti v sedečem položaju.



### Dihalne vaje

- Poiščite udoben položaj.
- Sprostite ramena in mirno dihajte.
- Sedaj poskusite vdihniti skozi nos in počasi izdihniti skozi našobljena usta (*kot bi žvižgali*).
- Med vdihom štejte do tri. Zadržite sapo in štejte do dve. Med izdihom štejte do šest. Ponovite 4-krat zapored.
- Ponovite vajo 3-krat dnevno.
- Če vas med dihalnimi vajami začne dražiti na kašelj, izvajanje vaj prekinite, se odpočijte, popijte malo vode in nadaljujte kasneje.



# Projekt METULJ

za bolnike z neozdravljivo  
bolezni in njihove bližnje

## Kdaj potrebujete posvet z zdravnikom?

- Ko se težko dihanje hitro in močno poslabša.
- Ko je dihanje zelo naporno in ste nemirni.
- Če se je pojavila nova, ostra bolečina v prsih.
- Če ste začeli kašljati in se kašelj stopnjuje.
- Če imate povišano telesno temperaturo (*nad 38 °C*).

## Kje lahko pridobite več informacij?

Za podrobnejše informacije se lahko obrnete na svojega zdravnika, medicinsko sestro in druge zdravstvene delavce, ki vas oskrbujejo.

Več informacij lahko najdete tudi na:

[www.paliativnaoskrba.si](http://www.paliativnaoskrba.si)

Celotna zbirka zgibank projekta METULJ  
vsebuje nasvete o:

- OBRAVNAVI TELESNIH SIMPTOMOV
- 1.1. BOLEČINA
  - 1.2. BALONSKA SAMOKRČLJIVA ČRPALKA
  - 1.3. TEŽKO DIHANJE (*dispneja*)
  - 1.4. SLABOST IN BRUHANJE
  - 1.5. NEMIR IN DELIRIJ
  - 1.6. UTRUJENOST
  - 1.7. IZGUBA APETITA
  - 1.8. ZAPRTJE

- NEGI BOLNIKA
- 2.1. SKRIB ZA OSEBNO HIGIENO IN UREJENOST
  - 2.2. PREPREČEVANJE RAZJED ZARADI PRITISKA (*preležanin*)
  - 2.3. NEGA OTEKLIN (*limfede*)
  - 2.4. SUHOST UST

- PSIHOLOŠKI IN DUHOVNI PODPORI
- 3.1. OTROK OB HUDO BOLNEM
  - 3.2. MLADOSTNIK OB HUDO BOLNEM
  - 3.3. PODPORA SVOJCEM V PALIATIVNI OSKRBI
  - 3.4. KAKO SE POGOVARJATI S HUDO BOLNIM?
  - 3.5. DUHOVNA PODPORA

- SOCIALNI PODPORI
- 4.1. POMOČ NA DOMU
  - 4.2. KAM, KO OSKRBA DOMA NE BO VEČ MOGOČA?

- ZADNJEM OBDOBJU ŽIVLJENJA
- 5.1. ZADNJI DNEVI ŽIVLJENJA



Založnik:

Slovensko združenje paliativne medicine SZD, [www.szpm.si](http://www.szpm.si)  
Onkološki inštitut Ljubljana, [www.onko-i.si](http://www.onko-i.si)

Avtorica: *Nežka Hribčnik*

Sovavtorji: *Judita Slak, Mojca Urk, Tomaž Kompan*

Urednica: *Maja Ebert Molnar*

Lektorsiranje: *Amela Duratović Konjenc*

Ilustracije: *Brina Ivančič*

Oblikovanje / fotografija na naslovnici: *Petra Turk*

Tisk: *Collegium Graphicum d.o.o.*

Prva izdaja

Naklada: 5.000 izvodov

Leto: 2014

Paliativna oskrba



# TEŽKO DIHANJE (*dispneja*)

Nasveti za bolnike in njihove bližnje



1.3.  
www.paliativnaoskrba.si



Slovensko  
združenje  
paliativne  
medicine



ONKOLOŠKI  
INŠTITUT  
LJUBLJANA



Paliativna oskrba



### Kje do paliativne oskrbe?

Pri nas se lahko na strokovnjake z dodatnim znanjem iz paliativne oskrbe obrnete v različnih krajih Slovenije. Za podrobnejše informacije kliknite veliko naglo... [Vidi za leto 2014](#)

- Kaj je paliativna oskrba?
- Pomoč bolnikom
- Pomoč bližnjim
- Pomoč pri oskrbi na domu
- Zadnji dnevi življenja
- Seznam izvajalcev

### Kaj je paliativna oskrba?

Paliativna oskrba je aktivna celostna obravnava neozdravljive bolezni in podpora pogovornim bližnjim.

[Prebrati več](#)

### Kje se v Sloveniji izvaja paliativna oskrba?

Izvajati se lahko na domu bolnika, v domačih starišjih ostanke, v zdravstvenih ustanovah oziroma kjer koli je bolnik z neozdravljivo boleznijo oskrbovan.

Na zemljevidu poiščite, kje v bližini vašega kraja, so izvajalci paliativnih storitev.



[www.paliativnaoskrba.si](http://www.paliativnaoskrba.si)

## VSEBINE

- telesni simptomi
- nega bolnika
- psihološka podpora
- duhovna podpora
- socialna podpora
- zadnji dnevi

#### NASVETI ZA BOLNIKE

- Telesni problemi
- Psihološki
- Duhovni
- Socialni
- Právni

#### NASVETI ZA BLIŽNJE

- Pogovori z bolnikom
- Nega bolnika
- Samopomoč
- Otrok
- Mladostnik
- Žalovanje

#### NASVETI PRI OSKRBI NA DOMU

- Dodatna pomoč na domu
- Priporočki na domu

#### ZADNJI DNEVI ŽIVLJENJA

#### ORGANIZATORJI





Projekt  
**METULJ**

za bolnike z neozdravljivo  
bolezni in njihove bližnje

[www.paliativnaoskrba.si](http://www.paliativnaoskrba.si)

## VSEBINE

Projekt Metulj  
*Paliativna oskrba*

Zgibanke in spletna stran  
[www.paliativnaoskrba.si](http://www.paliativnaoskrba.si)  
z nasveti za bolnike in bližnje



slovensko  
združenje  
paliativne  
medicine



ONKOLOŠKI  
INŠTITUT  
LJUBLJANA



Paliativna oskrba  
Slovenije

- telesni simptomi
- nega bolnika
- psihološka podpora
- duhovna podpora
- socialna podpora
- zadnji dnevi

**HVALA ZA POZORNOST!**



ONKOLOŠKI  
INŠTITUT  
LJUBLJANA

