

Gestire a casa l'assenza di respiro durante la pandemia di COVID-19

Molte condizioni, come le malattie cardiache o polmonari, causano affanno. L'affanno può essere motivo di grande paura ed angoscia, anche nei casi più lievi.

L'affanno può essere peggiorato dai timori circa la pandemia del COVID-19 (coronavirus). Durante l'attuale epidemia di COVID-19, potresti avere un ridotto accesso alle tue reti di supporto abituali. È importante che continui le terapie usuali per le tue condizioni (ad es. inalatore). Va bene contattare il solito team di assistenza sanitaria e sociale per ricevere aiuto.

Se pensi di avere COVID-19, contatta i servizi sanitari del tuo paese per scoprire cosa fare.

I seguenti passaggi possono aiutarti a sentirti meno senza fiato. Potresti trovare alcuni di questi passaggi più utili di altri. Provali e usa quelli che trovi più utili:

TROVA UNA POSIZIONE COMODA PER ALLEVIARE LA TUA CARENZA DI RESPIRO



Siediti in posizione eretta in una poltrona comoda con le braccia appoggiate sui lati della sedia o cuscini. Abbassa le spalle e rilassati. Poggia la pianta dei piedi sul pavimento.

Siediti su una sedia e porta in avanti il corpo. Poggia entrambe le braccia su un tavolo o sulle ginocchia per reggerti.



Sdraiati sul tuo lato sostenendoti con cuscini sotto la testa e il tronco. Infila il cuscino superiore nel collo per sostenere la testa. Poggia il braccio che sta in alto su un cuscino posto di fronte al petto e la gamba che sta in alto su un altro.

GESTIRE LA RESPIRAZIONE

In posizione comoda, rilassa i polsi, le dita e la mascella.

RESPIRAZIONE DIAFRAMMATICA E ADDOMINALE

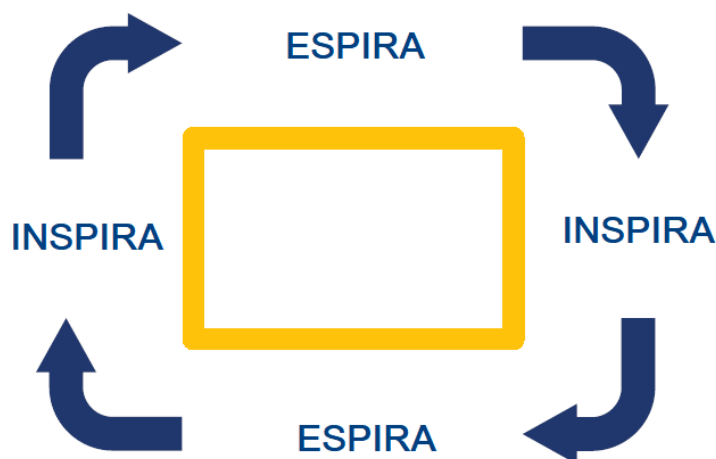
Poggia una mano sulla pancia e respira delicatamente per sentire l'addome salire. Poi espira lentamente attraverso il naso o la bocca. Riposa e aspetta il prossimo respiro. Potresti trovare utile portare avanti le labbra mentre espiri lentamente, come immaginando di soffiare delicatamente sulla fiamma di una candela, senza spegnerla.

RALLENTA

Quando sarai a tuo agio con la respirazione addominale, cerca di rallentare la velocità della respirazione. Quando si rallenta, il respiro diventa più profondo e più efficace. Immagina l'aria che riempie la pancia come un palloncino. Puoi praticare questa tecnica regolarmente in modo che diventi più facile quando ti senti senza fiato.

RESPIRA A RETTANGOLO

• Una volta che hai trovato una posizione comoda, cerca qualcosa che abbia la forma di un rettangolo (una finestra, una porta, un quadro, o anche un libro o la TV).



• Ora segui i lati del rettangolo con gli occhi mentre respiri, inspirando sui lati corti ed espirando sui lati lunghi.

• Gradualmente rallenta la velocità con cui gli occhi si muovono intorno al rettangolo, stando agli angoli per aiutare a rallentare la respirazione.

RINFRESCA IL VISO

Rinfrescare il viso, soprattutto intorno al naso, può aiutare a ridurre la sensazione di respiro corto. Prova a passare un asciugamano bagnato con acqua fresca sul naso e sulle guance. L'uso di ventilatori non è raccomandato durante l'epidemia di COVID-19 a causa del rischio di diffusione dell'infezione.

CONSIGLI PER VIVERE SENZA AFFANNO IN CASA



QUANDO CAMMINI

- Muoviti con un'andatura comoda e respirare costantemente
- Evita di trattenere il respiro, di muoverti o girare troppo velocemente
- Adegua la respirazione ai passi; inspirare per un passo, espirare per i prossimi due passi
- Utilizza ausili per camminare se ti aiutano
- Fermati e riposa ogni volta che ne senti il bisogno.



QUANDO FAI LE SCALE

Utilizza il corrimano quando sali le scale e fai passi lenti. Dopo pochi passi, riposa almeno cinque secondi.



DURANTE LE ATTIVITÀ QUOTIDIANE

- Tieni a portata di mano le cose che utilizzi più spesso
- Tieni un telefono a carico vicino al letto o alla poltrona
- Pianifica in anticipo le faccende o attività quotidiane, come il bagno o lavori domestici
- Distribuisci le tue attività durante il giorno
- Tieni a disposizione tutto il necessario prima di iniziare un'attività
- Fai una pausa tra un'attività e l'altra o quando il respiro inizia a mancare.



QUANDO TI SENTI ANSIOSO

- Ricorda che questo è un momento di preoccupazione con tante incertezze, quindi è naturale sentirsi preoccupati
- Ci sono molti modi per affrontare gli stati d'ansia. Questi includono *mindfulness* (tecnica meditativa), ascoltare musica rilassante o fare un'attività leggera come giardinaggio, yoga, cantare o leggere un libro.



QUANDO MANGI E BEVI

- Preferisci piccoli pasti frequenti ad uno abbondante
- Fai bocconi più piccoli
- Evita cibi difficili da masticare; aggiungi salse quando possibile
- Bevi poco e spesso, soprattutto acqua, per evitare di disidratarti.



MANTIENITI ATTIVO

È importante rimanere il più attivo possibile, per evitare che i muscoli si indeboliscano.



RESTA IN CONTATTO

Rimani in contatto con amici e parenti utilizzando il telefono e altre tecnologie e scrivi lettere.

Chiedere aiuto è normale!

Se hai bisogno di ulteriore supporto, continua a contattare il gruppo di assistenza sanitaria e sociale che ti segue.

Fonte: <https://www.europeanlung.org/en/covid-19/covid-19-information-and-resources/managing-breathlessness-at-home-during-the-covid-19-pandemic>

Traduzione in italiano a cura di ACSI – Amici Contro la Sarcoidosi Italia ONLUS

RISORSE AGGIUNTIVE

- British Lung Foundation: www.blf.org.uk/support-for-you/breathlessness/how-to-manage-breathlessness
- Life of Breath Project: www.lifeofbreath.org/category/resources
- European Lung Foundation: 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
- Aspergillosis Patients and Carers group: www.aspergillosis.org/managing-breathlessness/