

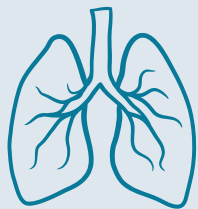
Respiratorna radna terapija kod kuće



Respiratorna radna terapija obuhvaća skup tehnika kojima se radni terapeut koristi kako bi se očuvala, poboljšala ili kompenzirala respiratorna funkcija kod osoba s akutnim ili kroničnim stanjima dišnog sustava.

Ciljevi respiratorne radne terapije: povećati toleranciju na aktivnost, smanjiti dispneju , olakšati svakodnevne aktivnosti, s naglaskom na uštedu energije.

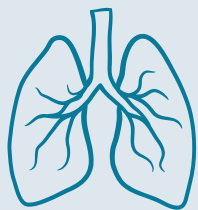




Tehnike respiratorne radne terapije

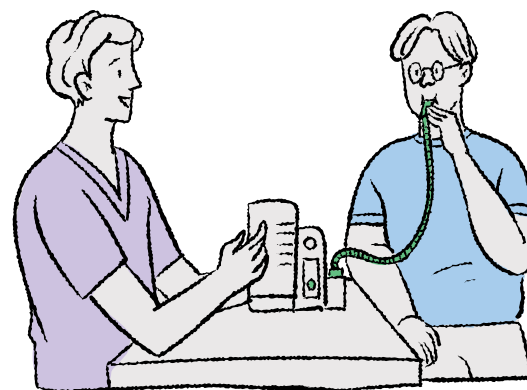
1. Tehnike disanja

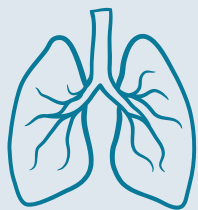
- **Poticanje disanja uz aktivaciju dijafragme**
- **Disanje na usta – usporava disanje, sprječava kolaps alveola i olakšava izdisaj**
- **Segmentalno disanje – primjenom terapijskog dodira i taktilnih podražaja na određenim dijelovima prsnog koša potiče se aktivacija se određena plućna regija**
- **Kontrolirano disanje – ritmično i mirno disanje u kombinaciji s tehnikama opuštanja**



2. Tehnike iskašljavanja i čišćenja dišnih putova

- **Huffing (forsirani izdisaj) – izdah kroz otvorena usta uz izgovor glasovnog tona „ha“, čime se olakšava pomicanje sekreta**
- **Trening kašlja – uvježbanje pravilne i učinkovite tehnike kašljanja**
- **Asistirano iskašljavanje – primjena manualne ili mehaničke pomoći u slučaju oslabljene respiratorne muskulature**





3. Tehnike očuvanja energije (energy conservation)

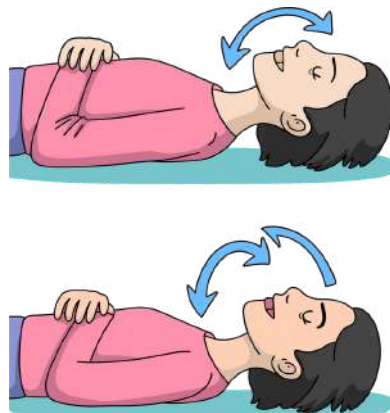
- **Planiranje i raspodjela aktivnosti kroz dan**
- **Usvajanje ekonomičnih obrazaca kretanja i disanja pri izvođenju aktivnosti (npr. izdah u fazi napora)**
- **Uvođenje pauza i odmora tijekom trajanja aktivnosti**





4. Tehnike položaja i posturalna terapija

- **Ortopneički položaj – sjedenje s naslonom za ruke radi olakšanog disanja**
- **Posturalna drenaža – korištenje određenih položaja tijela kako bi gravitacija pomogla drenaži sekreta**
- **Optimalno pozicioniranje u krevetu ili sjedećem položaju za smanjenje dispneje i olakšanja disanja**





5. Fizičke i radnoterapijske aktivnosti

- **Dozirane vježbe izdržljivosti (hodanje, ergometar, lagane funkcionalne aktivnosti)**
- **Trening svakodnevnih aktivnosti uz uključivanje disajnih tehnika (npr. odijevanje, kuhanje)**
- **Korištenje pomagala za smanjenje fizičkog napora (npr. stolice za tuširanje, produžene ručke)**

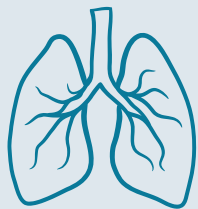




6. Tehnike relaksacije i smanjenja anksioznosti

- **Progresivna mišićna relaksacija**
- **Vizualizacija i mindfulness tehnike**
- **Edukacija strategijama za kontrolu panike i anksioznosti kod dispneje**

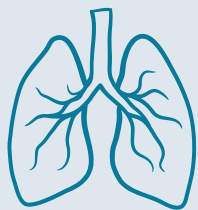




7. Edukacija i samokontrola

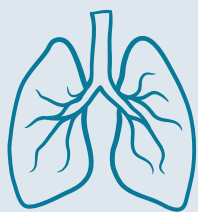
- **Prepoznavanje ranih znakova dispneje i umora**
- **Samostalna primjena respiratornih i energetski štedljivih tehnika u svakodnevnom životu**
- **Edukacija obitelji, negovatelja i osobnih asistenata**





**Kako na kreativan i zabavan način očuvati
respiratorno zdravlje?**





GAŠENJE SVJEČICA U NIZU





Gašenje svjećica u nizu

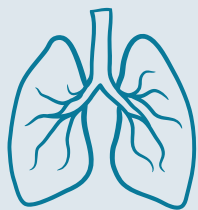
Potrebno: 4–5 lučica, slamke, stabilna podloga za svjećice

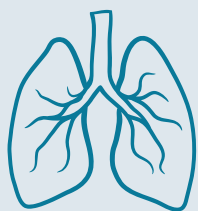
Upute za igru:

- 1. Postavite svjećice u ravnu liniju; jednu iza druge na sigurno mjesto**
- 2. Osoba uzima slamku; stavlja je u usta i udahne duboko kroz nos**
- 3. Snažnim, usmjerenim izdahom kroz slamku pokušava ugasiti svjećice:**
 - **sve odjednom u jednom dahu, ili**
 - **jednu po jednu, ciljano, bez da se druge pomaknu**

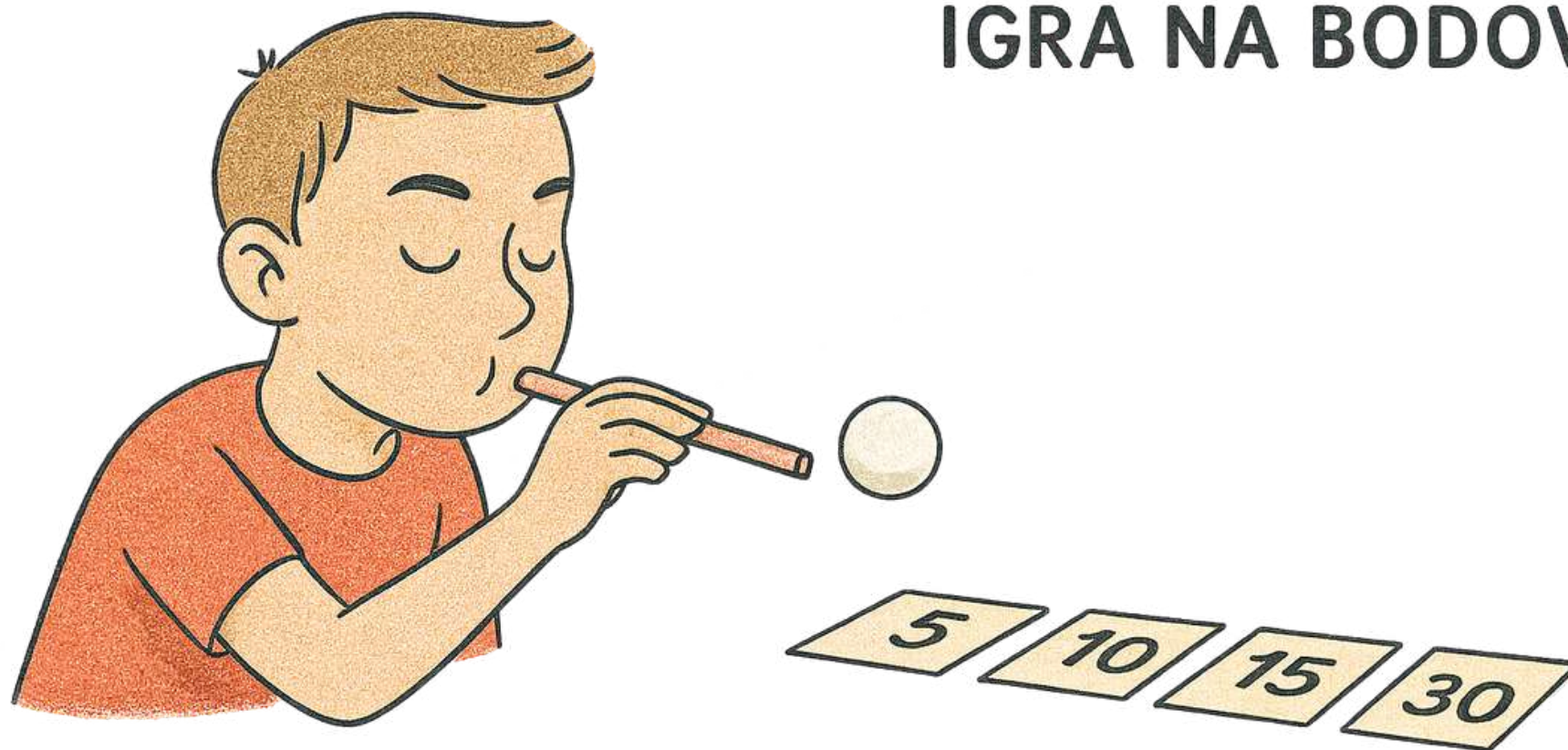
Igra se može igrati s protivnikom.

Cilj: vježbanje kontrole daha, jačanje respiratorne muskulature i zabavno natjecanje u disanju.





OTPUHIVANJE PING PONG LOPTICE - IGRA NA BODOVE





Otpuhivanje ping pong loptice – igra na bodove

Potrebno: slamke, ping pong loptice, papiri s napisanim bodovima (5, 10, 15, 30)

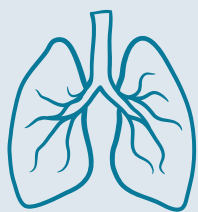
Upute za igru:

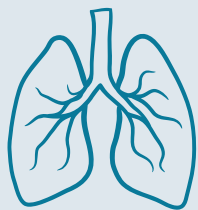
- 1. Na stol ili pod posložite papire s različitim vrijednostima bodova u nizu**
- 2. Svaki igrač dobije jednu ping pong lopticu i slamku**
- 3. Igrač udahne i pomoću izdaha kroz slamku otpuhuje lopticu prema naprijed**
- 4. Loptica se zaustavi na papiru s određenim brojem – to je broj osvojenih bodova u toj rundi**
- 5. Nakon svake runde igrač upiše rezultat**

Igra traje 5 rundi, a na kraju se zbrajaju svi bodovi. Pobjednik je onaj tko ima najveći ukupni zbroj bodova.

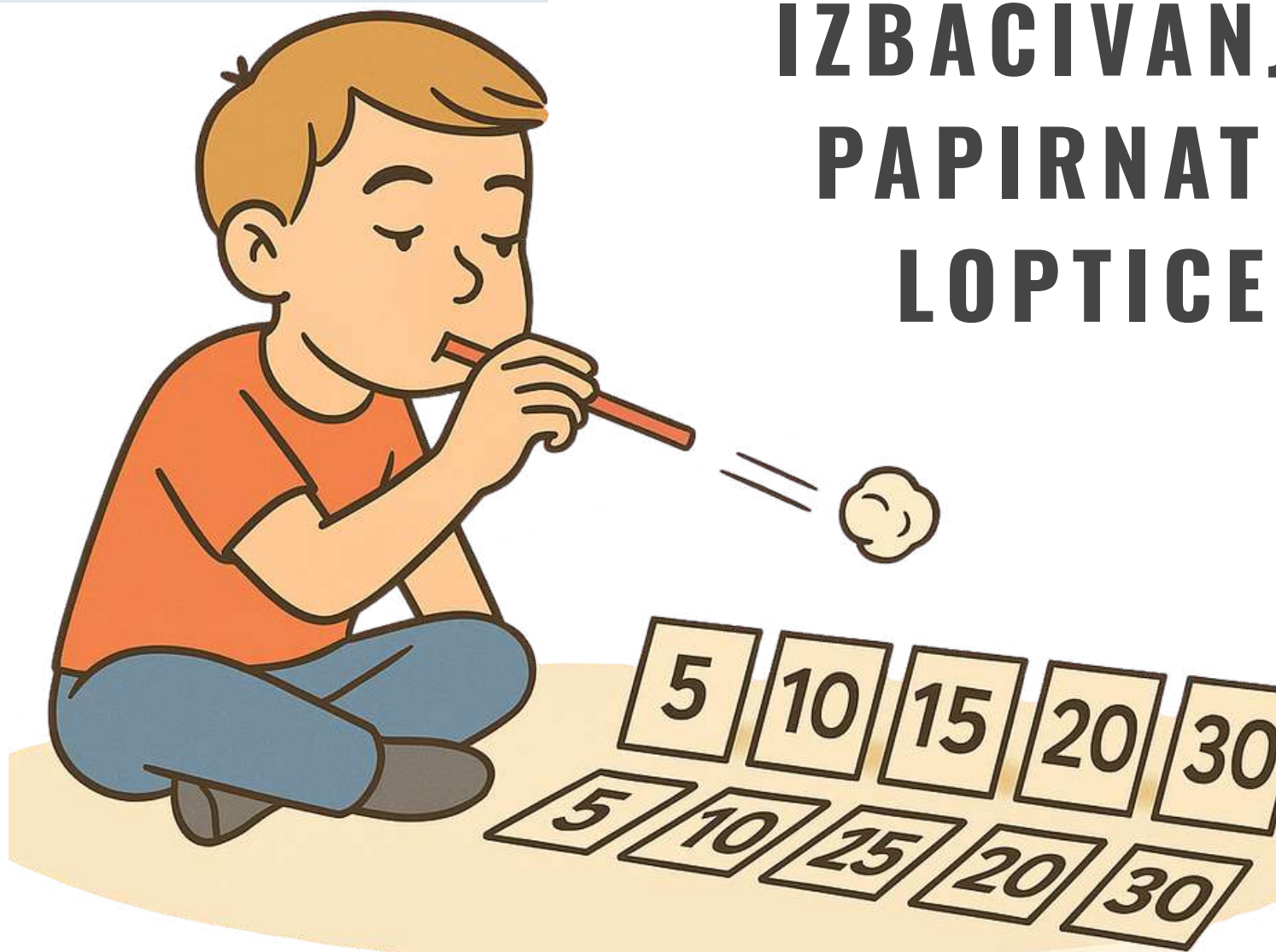
Napomena: prema individualnim potrebama može se prilagoditi zahtjevnost zadatka (dužina i širina slamke)

Cilj: poticanje jačanja plućne funkcije i kontrole daha kroz zabavnu igru.





IZBACIVANJE PAPIRNATE LOPTICE





Ispuhivanje papirnatih loptica slamkom- igra na bodove

Potrebno: slamke, male loptice napravljene od papira, papiri s napisanim bodovima (5, 10, 15, 20, 25, 30)

Upute za igru:

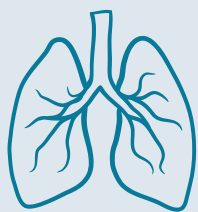
- 1. Igrači su u sjedećem položaju**
- 2. Papiri s bodovima postavljaju se na pod ili stol u nizu, od najmanjeg prema najvećem broju**
- 3. Svaki igrač umetne malu papirnatu lopticu u slamku**
- 4. Snažnim izdahom izbacuje lopticu iz slamke prema naprijed**
- 5. Bodovi se osvajaju prema tome gdje se loptica zaustavila**

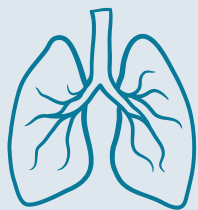
Igra traje 5 rundi, a nakon svake runde zapisuje se rezultat.

Pobjednik je igrač s najvećim zbrojem bodova nakon 5 rundi.

Napomena: prema individualnim potrebama može se prilagoditi zahtjevnost zadatka (dužina i širina slamke ili se loptica može postaviti na stol)

Cilj: poticanje forsiranog izdaha i kontrole daha kroz zabavnu i natjecateljsku aktivnost.





OSLIKAVANJE POMOĆU SLAMKE





Slikanje pomoću slamke

Potrebno: slamke, papir za crtanje, tekuće boje (akrilne boje, vodene, tempera razrijeđena s vodom), zaštitna podloga ili stolnjak.

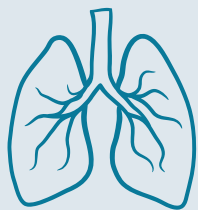
Upute za aktivnost:

- 1. Na bijeli papir kapnite nekoliko kapljica tekuće boje**
- 2. Osoba uzme slamku, udahne i izdahom puše po boji tako da se ona razlijeva i stvara zanimljive oblike**
- 3. Može se koristiti više boja koje se stapaju i stvaraju nove nijanse**
- 4. Na kraju se rad ostavlja da se osuši i može poslužiti kao ukras ili dio izložbe**

Mogućnosti nadogradnje:

Osoba možu birati boje prema raspoloženju i tako izražavati emocije. Od apstraktnih mrlja kasnije se mogu dodati detalji flomasterom ili bojicama (npr. od razlivenih linija stvoriti “drvo”, “vatromet”, “cvijet”).

Cilj: poticanje kreativnosti, koordinacije daha i izdisaja, smanjenje stresa i slobodno izražavanje kroz umjetnost.

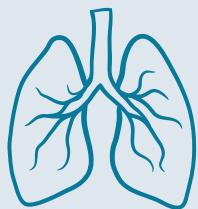




ZAKLJUČAK

Sve predstavljene igre i kreativne aktivnosti sa slamkom, gašenje svjećica, otpuhivanje loptica te slikanje puhanjem boja osmišljene su kako bi na jednostavan, siguran i zabavan način poticale jačanje respiratorne muskulature, kontrolu daha i koordinaciju udisaja i izdisaja.

Kroz natjecateljske igre osobe razvijaju motivaciju, koncentraciju i socijalne vještine, dok kroz kreativne zadatke poput slikanja izražavaju emocije, maštu i doživljaj boja i oblika. Time se spaja zdravstvena korist s igrom, druženjem i umjetničkim izražavanjem.



DRUŠTVO DISTROFIČARA ZAGREB

Zagreb, Dalmatinska 1

tel.: 01 48 48 908

IBAN: HR 60 2360000 1101462323

OIB: 79315449004



**GRAD
ZAGREB**

Tiskanje ove publikacije omogućeno je financijskom
podrškom Grada Zagreba.