



НАЛЕЖНА МЕДИЧНА ПРАКТИКА

Мішина Наталія

Сімейний лікар UNIVERSUM CLINIC

Пацієнти повинні мати можливість довіряти лікарям своє життя і здоров'я.

Щоб виправдати цю довіру ми маємо виявляти повагу до людського життя і переконатися, що наша практика відповідає стандартам, що очікуються від нас у чотирьох областях нашої роботи.



Знання, навички



Збереження довіри



Безпека та якість



Комунікація, партнерство, командна робота

UNIVERSUM.CLINIC
РАЗОМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

☎ 044 599 54 05 24/7

Вимірюй Записуй Контролюй

Лікарські засоби, дози _____

	Артеріальний тиск	Пультс	Лікарські засоби / дози
Дата: Ранок			
Вечір			
Дата: Ранок			
Вечір			
Дата: Ранок			
Вечір			
Дата: Ранок			
Вечір			
Дата: Ранок			
Вечір			
Дата: Ранок			
Вечір			
Дата: Ранок			
Вечір			
Дата: Ранок			
Вечір			
Дата: Ранок			
Вечір			

Київ, вул. В. Винниченка, 4 www.universum.clinic

☎ 044 599 54 05 24/7 Ліцензія № 231-18-10011-01 від 08.04.2019 р.

Техніки дихання

(у разі ускладнення дихання, зокрема й у лікуванні COVID-19)

- насичення клітин киснем, що прискорить правильне відновлення
- стабілізація кортизолу та інших гормонів стресу завдяки повторенню вправ
- посилення кровообігу в легенях, попередження застійних явищ особливо в нижніх відділах легень
- стабілізація емоційного стану
- прискорення процесу відновлення організму

Контрольоване дихання

Ця техніка допоможе розслабитися та контролювати дихання.

- Сядьте зручно, спираючись об щось спиною.
- Покладіть одну долону на груди, а іншу — на живіт.
- Закрийте очі, якщо це допоможе розслабитися (якщо ні, залиште очі відкритими), та сконцентруйтеся на диханні.
- Повільно вдихайте носом (або ротом, якщо не можете дихати носом), а видихайте ротом — дихаючи, ви відчуєте, що долона на животі піднімається вище, ніж та, що на грудях.
- Застосовуйте мінімум зусиль і дихайте повільно, розслаблено та плавно.

Техніка дихання прямокутником

Ця техніка може допомогти контролювати дихання, а також розслабитися. Проводиться сидячи, у вертикальному зручному положенні, руками слід опертися на коліна. Подивіться навколо, щоб знайти прямокутник, наприклад двері, вікно, малюнок чи книгу. Тепер стежте за сторонами прямокутника очима, коли дихаєте, дотримуючись наведеної нижче схеми, поступово сповільнюючи швидкість руху очей навколо прямокутника, роблячи паузу в кутках, щоб уповільнити дихання.

Дихання з паузою

- Зробіть вдих тривалістю 5 секунд.
- Зробіть видих 5 секунд, мускулатура грудної клітки повністю розслаблена.
- Зробіть паузу 5 секунд, не дихайте, намагайтеся максимально розслабити грудну клітку.
- Повторіть 10 разів.

Якщо під час виконання вправ з'являється задишка

Виберіть одне з положень для зменшення роботи під час дихання та зусиль (див. малюнок нижче). Намагайтеся підтримувати руки, але не стискати їх чи напружувати. Коли відчуваєте задишку, зберігайте спокій, зупиніться, опустіть плечі і спробуйте скористатися зазначеною вище технікою контролю дихання.

Під час ходьби можна тримати руки в кишенях або на поясі, затягнувши великі пальці в петлю поясу, плечі не повинні напружуватися чи підніматися вгору.

Максимальна вентиляція легких

- 12 максимально глибоких вдихів і видихів протягом 1 хвилини (5 секунд на вдих та 5 секунд на видих). Після цього слід виконати максимальну затримку дихання на останньому видиху. Виконати 1 підхід.

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

UNIVERSUM.CLINIC
ЗДОРОВ'Я — ЦЕ СВОБОДА!

Київ, вул. В. Винниченка, 4
+38 044 599 54 05; 067 242 62 40
www.universum.clinic

Дякую за увагу!

