

Mesures no farmacològiques:

Deixar de fumar



Realitzar activitat física : Mínim 30 min al dia



Dieta equilibrada



Vacunes de la grip i de la pneumocòcica.



Per aprendre a utilitzar correctament l' inhalador, també podeu consultar la pàgina web : <http://www.ics.gencat.cat/3clics/main.php?>

DEIXAR DE FUMAR ÉS POSSIBLE...

Vist que el principal factor de risc a patir MPOC és el consum TABAC, us donem uns petits consells que us ajudaran a deixar de fumar:

• Mentalitzeu-vos, visualitzeu-vos sense fumar.

• Fixeu un dia per deixar-ho.

• Ho heu de deixar totalment i de cop.

• Modereu al màxim el consum d'alcohol i excitants, com ara cafè o te.

• Feu exercici regularment.

• Ompliu les petites estones de lleure amb una afició que us agradi.

• Apreneu a relaxar-vos.

• Utilitzeu suport en l'oficina de farmàcia.

VAL LA PENA!

Deixar de fumar és POSSIBLE!
Cada dia ho deixen moltes persones
TU POTS FER-HO!

Nosaltres t'hi podem ajudar!
Al teu centre de salut,
a la teua farmàcia,

i trucant a Sanitat Respon
902 111 444

Professionals d'infermeria especialment formats
t'atendran 24 hores al dia els 365 dies a l'any

Com funciona?

- ✱ Fes una primera trucada, et demanaran algunes dades de perquè, quant i com fumes
- ✱ A partir d'això aquests professionals et trucaran el dia i l'hora acordats per ajudar-te en el procés de deixar de fumar

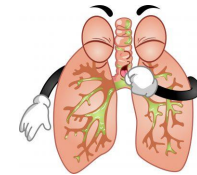
Pots trucar tant si estàs intentant deixar-ho per tu mateix com si t'ajuden des d'un centre sanitari o farmàcia

PACIENT

INFORMACIÓ AL

MPOC

MALALTIA PULMONAR
OBSTRUCTIVA CRÒNICA



Aquest tríptic és un recull informatiu del treball d'educació farmacèutica adreçat a les associacions de malalts, realitzat a l'assignatura de Pràctiques tutelades del Grau en Farmàcia

UNIVERSITAT DE
BARCELONA

FACULTAT DE
FARMÀCIA

PRÀCTIQUES TUTELADES

Universitat de Barcelona Grau en
Farmàcia

Esther Manuel Rey

Adrià Riera Magalló

M^a Cinta Escudero Barberà

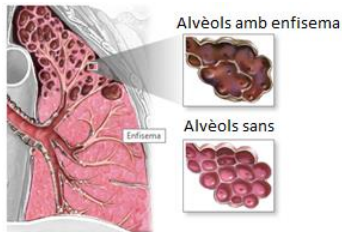
Malaltia pulmonar obstructiva crònica (MPOC)

QUÈ ÉS LA MPOC?

És una **malaltia respiratòria crònica** que es pot prevenir i tractar

Caracteritzada per una limitació del flux de l'aire pulmonar causat per:

- Destrucció del teixit pulmonar (**Enfisema**)



- Inflamació crònica (**Bronquitis crònica**)

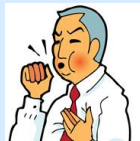
SÍMPTOMES

Tos persistent amb mucositat

Pressió al pit

Fatiga

Dificultat per respirar



Sibilàncies (Xiulets al respirar)

ATENCIÓ! Cal tractar els símptomes, sinó empitjoraran de forma progressiva amb el pas de anys.

TÈCNICA D'INHALACIÓ:



NETEJA: Inhaladors: Traure el cartutx i netejar amb aigua i sabó líquid, un cop a la setmana. Deixar de deixar secar i un cop sec tornar a introduir el cartutx.

Càmbra d'inhalació: Desmuntar la càmbra i netejar totes les parts amb aigua i sabó, com a mínim un cop a la setmana. Deixar secar i muntar altre cop.



FACTORS DE RISC:

1. El principal factor de risc és el consum del **tabac**.



2. Exposició laboral a gasos químics i la contaminació



Mesures farmacològiques:

Medicació de rescat



Medicació de control i manteniment

TÈCNICA AMB CÀMBRA D'INHALACIÓ:



1. Destapar 2. Agitar

3. Mantenint l'inhalador en posició vertical, acoplar la càmbra