

The Active Cycle of Breathing Technique (ACBT)

(Ο Κύκλος Δραστηκής Τεχνικής Αναπνοής)

Φάρμακα πριν απ' αυτή την τεχνική: _____

Στάση/Στάσεις: _____

Βήματα Τεχνικής ACBT:

1. Χαλαρώστε και πάρτε βαθιές αναπνοές, με βάση τις οδηγίες, μέχρι να είστε έτοιμοι ν' αρχίσετε
2. Πάρτε μια αργή, βαθιά αναπνοή μέχρι το κάτω μέρος του στήθους, με βάση τις οδηγίες (χαλαρώνοντας τον αυχένα και τους ώμους)
3. Όταν νιώσετε ότι οι πνεύμονες σας είναι γεμάτοι αέρα, κρατήστε την αναπνοή σας για _____ δευτερόλεπτα.
4. Χαλαρώστε και αφήστε τον αέρα να φύγει απ' τους πνεύμονες (απ' το στόμα ή τη μύτη)
5. Πάρτε ακόμη _____ βαθιές αναπνοές (όπως στο Βήμα 2)
6. Χαλαρώστε και αναπνεύστε ήρεμα μέχρι να νιώσετε έτοιμοι να συνεχίσετε
7. Αν δωθεί η οδηγία, επαναλάβετε τα Βήματα 2,3 και 4
8. Φυσήξτε/Εκπνεύστε _____ φορές (με ή χωρίς τον σωλήνα στο στόμα), με βάση τις οδηγίες
9. Αναπνεύστε σιωπηλά/ήρεμα
10. Βήξτε (σταματήστε αν ο βήχας είναι ξηρός)

Μπορείτε συνήθως να σταματήσετε τον βήχα με νερό ή παστίλια για το λαιμό

Επαναλάβετε όλα τα βήματα αν νιώστε ότι υπάρχουν ακόμη φλέγματα στους πνεύμονες

Επαναλάβετε τον κύκλο _____ φορές την ημέρα.

Αν έχετε μόλυνση στους πνεύμονες (π.χ. βρογχίτιδα) συμβουλευτείτε να χρησιμοποιήσετε τη τεχνική πιο συχνά.