

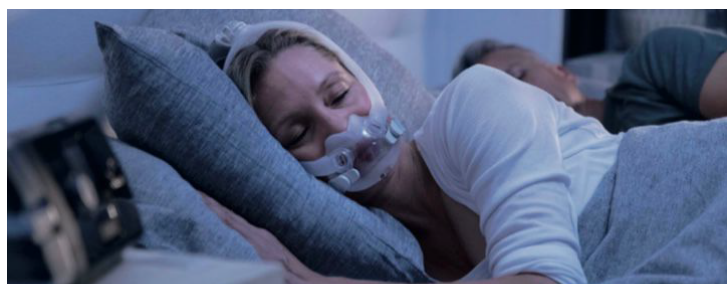
RESPIRE MELHOR COM O VENTILADOR E TENHA UMA BOA NOITE DE SONO!

Se sofre de **insuficiência respiratória crónica**, a ventilação não invasiva pode **melhorar a sua qualidade de vida, reduzir** sintomas como **falta de ar** e **fadiga** e **diminuir o risco de ida à urgência** e necessidade de **internamento** por agudizações. No entanto, sabemos que usar um ventilador pode ser um desafio, especialmente quando se trata de dormir bem. **É por isso que estamos aqui para ajudar!** Aqui estão algumas dicas para ajudá-lo a obter o máximo de **benefícios do seu ventilador** e **dormir melhor**:



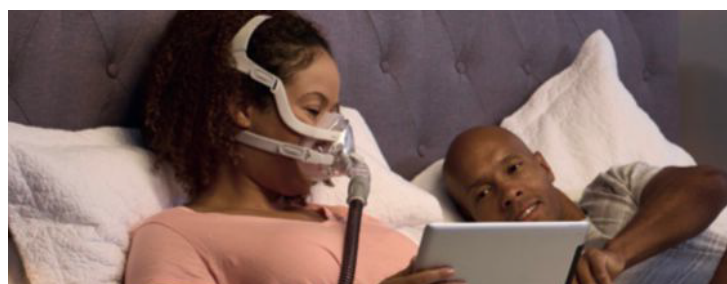
Ruído

Os novos equipamentos são modernos e silenciosos mas às vezes as fugas na máscara podem fazer barulho. Verifique se a máscara está bem ajustada com o arnês e, se estiver desgastada, contacte o seu fornecedor de cuidados respiratórios para obter uma nova. Se o ruído persistir, fale com o seu pneumologista.



Secura

Acorda com a boca ou o nariz seco? Não se preocupe! Pode precisar de ajustes na sua máscara ou de um humidificador. Basta contactar o seu fornecedor de cuidados respiratórios ou o seu pneumologista.



DIFICULDADE EM DORMIR (INSÓNIA) e ansiedade

Sabemos que usar um ventilador pode ser assustador no início, mas é totalmente normal ter dificuldade a dormir com ele. Mantenha-nos informados e iremos ajudá-lo a superar quaisquer obstáculos.



Bons HÁBITOS DE SONO

Mantenha o seu equipamento limpo. Coma de forma saudável e faça exercício físico adaptado à sua doença conforme recomendado pelo seu médico. Mantenha um horário regular de sono, mantenha o quarto escuro e fresco com roupa de cama confortável, evite cafeína, álcool e nicotina, e limite o tempo em frente a ecrãs antes de dormir.

Lembre-se de que estamos aqui para o apoiar em cada passo.
Contacte o seu pneumologista se precisar de ajuda!



COMISSÃO DE TRABALHO DE
VENTILAÇÃO DOMICILIÁRIA

