

## ZAPAMIĘTAJ !



- Zachowaj sprawność fizyczną, ale bez większych wysiłków. **Nie dźwigaj!**
- Zalecana jest rehabilitacja ruchowa - naucz się wykonywać ćwiczenia, które polepszą wentylację płuc i całego układu oddechowego - ma to korzystny wpływ na naukę mowy przelkowej.
- Zalecany higieniczny tryb życia poprawi kondycję twojego organizmu (zalecane jest dużo spacerów, dużo ruchu, dużo tańca).
- Jeżeli to możliwe nie rezygnuj z pracy zawodowej lub, o ile nie ma przeszkód, postaraj się o pracę (spokojną) albo wymyślaj sobie zajęcia. "Rób coś" - jest to korzystne dla twojej rehabilitacji fizycznej i psychicznej.
- Nie poddawaj się nadopiekuńczym poczynaniom członków rodziny, staraj się dużo robić sam (a).
- Estetyka i czystość wokół szyi swoim wyglądem tworzy dla całego otoczenia obraz, który ku zaskoczeniu sceptyków może być odbierany całkiem inaczej, niż można by się spodziewać (akceptacja otoczenia).
- *Naucz się od nowa:* wyczucia smaku i zapachu; oczyszczania nosa; pozbycia się kataru, kichania, kaszlu i czkawki; dmuchania i ssania ustami; ziewania; gwizdania; parcia; kąpieli i mycia głowy, a co najważniejsze - spania z rurką i bez rurki tracheostomijnej; tylko trochę cierpliwości, daj sobie trochę czasu.
- Unikaj pomieszczeń suchych i o wysokiej temperaturze, ogranicz przebywanie w pomieszczeniach zanieczyszczonych kurzem, pyłem lub innymi środkami drażniącymi drogi oddechowe.
- Utrzymuj odpowiednią wilgotność w mieszkaniu i twoim otoczeniu - jest to pomocne w uniknięciu i zwalczaniu tzw. "korków" w rurce tracheostomijnej.
- Ogranicz przebywanie w towarzystwie zwierząt futerkowych - może to być czynnik sprzyjający wystąpieniu obrzęku śluzówki drzewa oskrzelowego, jego dodatkowych skurczów, a następnie uporczywego i męczącego kaszlu.
- Włosy krótkie ułatwiają "mycie i życie".
- Naukę mowy rozpocznij jak najwcześniej, ale nie śpiesz się, jeżeli są jakieś przeszkody - "rób to właściwie" od początku.

Dbaj o stan uzębienia - jest to bardzo istotne w stosowaniu mowy zastępczej.

Kontynuuj naukę mowy przelkowej (zastępczej) u logopedy, nawet wtedy, kiedy sprawia ci trudności, nie poddawaj się zwątpieniu ! Uwierz, że możesz tego dokonać !

Bierz czynny udział w turnusach rehabilitacyjnych organizowanych przez PTL.