



היערכות לבעיית הטיפול בבית למקרי שפעת, קשיי נשימה כתוצאה מהדבקות בקורונה

אנשים הנמצאים בבית עם בעיות נשימה האופייניות להידבקות בחורף בוורוס שפעת, או אנשים הסובלים מקשיי נשימה, COPD, קוצר נשימה, אסטמה, סינוסיטיס, או בימינו מסימפטומים נשימתיים בעקבות מגפת הקורונה, כל אלו סובלים ממגוון בעיות פיזיות ורגשיות משמעותיות המחייבות פיתרון ובפרט לבעיות הנובעות מהקושי לעמוד בהנחיות אותן הם מקבלים.




הבשורה הטובה הנה שיטת פיתרון מועיל שמפחית משמעותית את מגוון הבעיות הללו כפי המפורט ומאפשר להפעיל את מערכת הנשימה ביעילות ולשפר את תפקודה



Fig.1 - Prone Position on Respine4u

Respine4u	הפיתרון באמצעות Respine4u	ההנחיות ובעיות מזוהות
	<p>מאפשר את המנח האופטימאלי לשכיבה על הבטן בצורה נוחה, המאפשרת שחרור, הקלה, צמצום כאבים, רגיעה ואף שינה עמוקה.</p>	<p>1. הדרישה לשכב על הבטן מהווה קושי משמעותי מכיוון ששכיבה על הבטן מייצרת לחצים על מערכות גוף שונות, אי נוחות ולעיתים גם כאב.</p>
	<p>מאפשר את המעבר במצב ערנות למנוחה משוכללת היוצרת נשימה סרעפתית שמאפשרת את השיפור בתפקוד הריאות ללא מאמץ תוך כדי שכיבה על הבטן.</p>	<p>2. נדרש גם לנוח וגם להתעמל ולהימנע משיבה ממושכת מול מסכים המאופיינת בחוסר תנועה מספקת.</p>

הפיתרון באמצעות Respine4u		ההנחיות ובעיות מזוהות
	<p>מנוחה ושינה - שיפור בתפקוד הריאות תוך כדי שינה על הבטן. לנוח או לישון על הבטן ללא מגבלת שעות ולהימנע בכך, עד כמה שניתן, משכיבה על הגב המאופיינת בנשימה שטחית והפעלה חלקית של הריאות.</p>	<p>3. נדרש לתת לגוף מנוחה, אך להימנע משכיבה ממושכת על הגב ולהרבות בשכיבה על הבטן.</p>
	<p>מפחית סטרס פיזי ומשפר את התפקוד של עמוד השדרה ומערכת העצבים ואת הקשר שבין המוח לגוף על ידי הפחתת לחצים ממערכת הגב, מייצר מצב של דיקומפרסיה טבעית של עמוד השדרה, "הידרותרפיה יבשה" ושיפור במנח הצוואר והכתפיים. הפחתת הלחצים מעמוד השדרה מייצרת תנועה פנימית בקצב הנשימה בהתאם לביומכניקה של עמוד השדרה.</p>	<p>4. נדרש להישאר בבית, מבודדים במשך זמן ממושך במרחב מצומצם, בדרך כלל תוך הגבלה למרחב של חדר בבית וגם להקפיד להישאר פעילים להמשיך להפעיל את הגוף בכלל ולנשום עם הריאות – פעילות אירובית.</p>

הפיתרון באמצעות Respine4u		ההנחיות ובעיות מזוהות
	<p>מפחית דכדוך וסטרוס רגשי על ידי האפשרות לטיפול עצמי בניהול המוח באמצעות מנוחה, רגיעה וכניסה למצב מדיטציה.</p>	<p>5. השאיפה לנסות להירגע ולהקל על המוח והגוף את הסטרוס הרגשי, למרות שמתוקף הסיטואציה רבים מרגישים חרדים, מבודדים חברתית, חלשים, מותשים, כועסים על עצם ההדבקות בנגיף וחווים קושי לנשום וכתוצאה מזה פחד מחנק, מחוסר אוויר ובעידן הקורונה פחד מאשפוז, הנשמה, הדרדרות כתוצאה מסיבוכים בשל שייכות לקבוצת סיכון.</p>
	<p>משפר את פעילות המעיים מכיוון שחוסר התנועה עלול ליצור בעיות עיכול ומעיים</p>	<p>6. מומלץ להקפיד על תזונה מתאימה למניעת בעיות במערכת העיכול וכתוצאה מכך החמרת הסטרוס על הגוף</p>
	<p>מאפשר מצב של מנוחה עמוקה ואפקטיבית, איזון בין המערכת הסימפתטית והפארא-סימפתטית, רגיעה ומדיטציה המאפשרים למוח להפחית לחצים רגשיים באופן טבעי.</p>	<p>7. מומלץ לנסות להגיע לאיזון רגשי ולהימנע מסטרוס</p>

נספח מפורט

<p>מרחב הפתרון - Respine4u מאפשר סיוע למצב הפיזי והרגשי במצב של בידוד בבית בהסגר לתקופות בידוד של 10-14 יום, להימצא זמן ממושך במרחב מצומצם בדרך כלל תוך הגבלה למרחב הבית וגם להיות פעיל, כשישנו הלחץ לפעול למען הבריאות וחלילה לא להתדרדר לאשפוז, יוצר מתחים פיזיים ורגשיים.</p>	<p>מרחב ההתמודדות עם הבעיות: לאנשים הנמצאים בבית עם בעיות נשימה האופייניות להידבקות בוירוס שפעת בתקופת החורף, או סובלים מ ARDS, קוצר נשימה, אסטמה, סינוסיטיס, או בימינו מסימפטומים נשימתיים בעקבות מגפת הקורונה, מומלץ בין היתר:</p>
<p>מאפשר לנוח בכל זמן בהתאם לצורך במנח PP במשך מספר שעות במצב של שחרור, רגיעה, שינה, מדיטציה ללא צורך של המוח להזיז ולשנות מנח וזאת בשל פיזור הלחצים על פני כל שטח המגע עם פלג הגוף העליון</p>	<p>1. הדרישה להיות במנוחה ולהימנע משכיבה ממושכת על הגב במיטה על הגב.</p>
<p>פעילות נתפסת אצל מרבית האנשים כתנועה במרחב, טיול בטבע, ריצה או הליכה בשטח פתוח במטרה להפעיל את מערכת הנשימה, לנשום עמוק. על גבי Respine4u מאפשר את הפעלת הריאות בנשימה סרעפתית יעילה ומשפרת תפקוד. כמו כן נוצרת תנועה פנימית בין חוליות עמוד השדרה והגברת תנועה פריסטלטית במעי.</p>	<p>2. הדרישה להישאר בבית מבודדים אך לא להפסיק פעילות. להפעיל את הגוף בכלל ואת הריאות בפרט.</p>
<p>המצב הרגשי על גבי Respine4u מקבל התייחסות באמצעות הרגיעה ואיזון המערכת הסימפתטית על ידי הגברת הפעילות של המערכת הפארא-סימפתטית, הפחתת לחצים פיזיים בגוף מקלה על כאבים שלא נמצאה להם סיבה פיזיולוגית ספציפית. הכניסה למצב מדיטטיבי, או הירדמות, או תחושת הריחוף, כל אלו מסייעים למוח להפחית בסטרס הרגשי באופן טבעי, לצמצם מחשבות שליליות, חרדות ופחדים. לאדם המיומן במדיטציה ישנה אפשרות להתמקד במצב מדיטטיבי ללא מאמץ וללא צורך להיות בקשב האם הוא נמצא בכלל במצב מדיטטיבי.</p>	<p>3. הצורך להירגע ולהקל על המוח והגוף, לתת לעצמנו זמן התאוששות והחלמה תוך כדי חוויה של סטרס רגשי – בזמן שלמשל מרגישים, חלשים, מותשים, כועסים על עצם ההדבקות בנגיף וחווים קושי לנשום וכתוצאה מכך פחד מחנק, חוסר אוויר, ובעידן הקורונה מדובר אפילו בפחד מוות מסיבוכים בשל שייכות לקבוצת סיכון.</p>
<p>שיפור איכות השינה גם כתוצאה משיפור בנשימה והפחתת לחצים מעמוד השדרה וממערכת העצבים וגם שיפור הקשר בין המוח לגוף המאפשר למוח להרדים אותנו על מנת להתאושש ולנהל את הטיפול בגוף הסובל.</p>	<p>4. חוסר פעילות, יכול להוביל לשעות רבות של ערות והפרעות לשינה ומנוחה, דרוש איזון בין המערכת הפארא-סימפתטית לבין המערכת הסימפתטית</p>