



SZPITAL POWIATOWY

w Limanowej

Imienia Miłosierdzia Bożego

ul. J. Piłsudskiego 61, 34-600 Limanowa
www.szpitallimanowa.pl
e-mail: szpitallimanowa@szpitallimanowa.pl

ZALECENIA PIELĘGNIARSKIE PRZY WYPISIE ZE SZPITALA DLA PACJENTÓW LECZONYCH Z POWODU ZAPALEŃ UKŁADU ODDECHOWEGO

Dbaj o dobrą kondycję fizyczną organizmu poprzez:

- uprawianie ćwiczeń fizycznych lub innej formy ruchu dostosowanej do swoich możliwości,
- unikaj przebywania w atmosferze zadymienia, zapylenia, wilgoci,
- nie pal tytoniu,
- nie pij alkoholu,
- prowadź regularny tryb życia, unikając nadmiernych stresów.

Zadbaj by:

- codzienna dieta zawierała pełnoziarniste produkty zbożowe, odpowiednią ilość warzyw i owoców, serów, jogurtów, tłuszczów roślinnych (najlepiej oleju np. oliwek),
- kilka razy w tygodniu spożywaj ryby, drób, jaja,
- czerwone mięso spożywaj tylko kilka razy w miesiącu,
- ogranicz spożywanie: soli, słodczy, tłuszczów zwierzęcych, białego pieczywa.

Systematycznie wykonuj badania kontrolne.

Opracowanie: piel. dypl. Barbara Wąs-Tenerowicz

