

¿QUE PUEDO HACER PARA MEJORAR MI CALIDAD DE VIDA COMO PACIENTE DIAGNOSTICADO DE EPOC?

Para mejorar mi calidad de vida podría aprender sobre muchos aspectos de la vida, pero sobre todo debería conocer y manejar los siguientes:

Marca los siguientes puntos en los que crees que podríamos ayudarte

- 1. Sé dónde acudir para intentar disminuir o eliminar mi adicción al tabaco
- 2. Conozco qué tipo de alimentación es la más adecuada para mi enfermedad
- 3. Conozco qué tipo de ejercicios o actividad física son los más adecuados para mí
- 4. Manejo correctamente los inhaladores / medicación
- 5. Me vacuno anualmente de la vacuna de la gripe y conozco que otras vacunas podrían venirme bien
- 6. Sé que hacer en caso de crisis de la enfermedad

Desde el sistema sanitario te hacemos participe de tu propia salud.....

Piensa en tus conocimientos sobre estos temas y.....

SI TIENES DUDAS ACUDE A TU ENFERMERA / MEDICO

ELLOS TE PUEDEN AYUDAR