

# Aktivity ČOPN leden-prosinec 2023



# Den zdraví

Poslanecká sněmovna Parlamentu České republiky

Datum 8. 2. 2023

Hlas onkologických pacientů



# Aktivní Česko

Národní summit, založení nadačního fondu Aktivní Česko

Datum 19. 5. 2023

ČOPN se zapojil do aktivity jako odborný partner



# Edukační besedy a přednášky

Osvětové besedy o plicních nemocech v klubech seniorů:

- 10. 5. 2023 Centrum aktivizačních programů Burešova 1151/12, Praha 8
- 11. 5. 2023 Centrum aktivizačních programů Mazurská 484/2, Praha 8
- 26. 5. 2023 Centrum aktivizačních programů Křižíkova 48, Praha 8



# Edukační besedy a přednášky

Beseda pro pacienty, klub sarkoidózy při FN Olomouc dne 18. 5. 2023:

- Komplexní terapie sarkoidózy - MUDr. Monika Žurková, Ph.D.
- Time management aneb jak se stát pánem svého času? - PhDr. Lia Hubáčková



## PROGRAM SETKÁNÍ PRO NEMOCNÉ SE ZÁJMEM O SARKOIDÓZU

**Datum:** 18.5.2023      **Čas:** 14.00 - 16.00

**Místo konání:** Plicní klinika budova H1 Demonstrační místnost  
(IV. patro)

**Program:**

Komplexní terapie sarkoidózy - MUDr. Monika Žurková, Ph.D.  
Time management aneb jak se stát pánem svého času? - PhDr. Lia Hubáčková

Za organizační tým:

PhDr. Lia Hubáčková, MUDr. Monika Žurková, Ph.D.

Partneři ČOPN



# Den onkopacientů – Survivorship Day

Tyršův dům, Újezd 450/40, Praha 1

Datum 4. 6. 2023

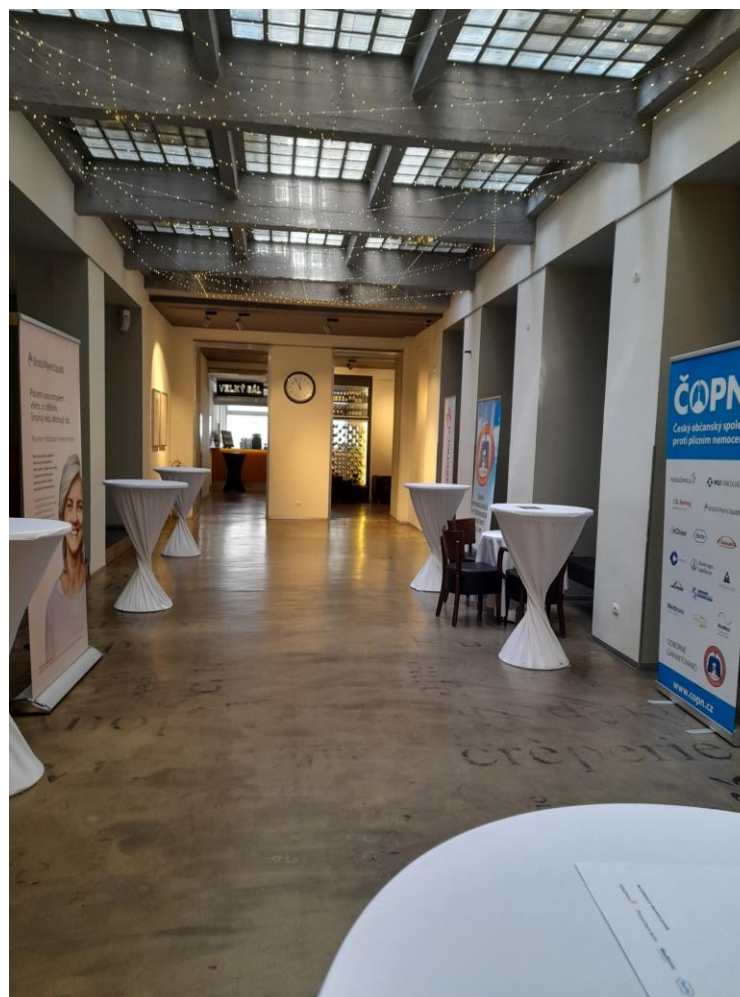
Hlas onkologických pacientů, ČOPN a Program časného záchytu rakoviny plic prezentovala dr. Koudelková



# Den rakoviny plic – tisková konference

Café Louvre, Národní 22, Praha 1

Datum 27. 7. 2023



# Aktivní Česko – akce Aktivní září

Poslanecká sněmovna PČR, Praha 1

Datum

6. 9. 2023





# Edukační leták „Plicní rehabilitace“



**ČOPN**  
Český občanský spolek  
proti plicním nemocem

Pro informace  
o vašich plicích  
se neváhejte obrátit  
na Český občanský  
spolek proti  
plicním nemocem  
www.copn.cz

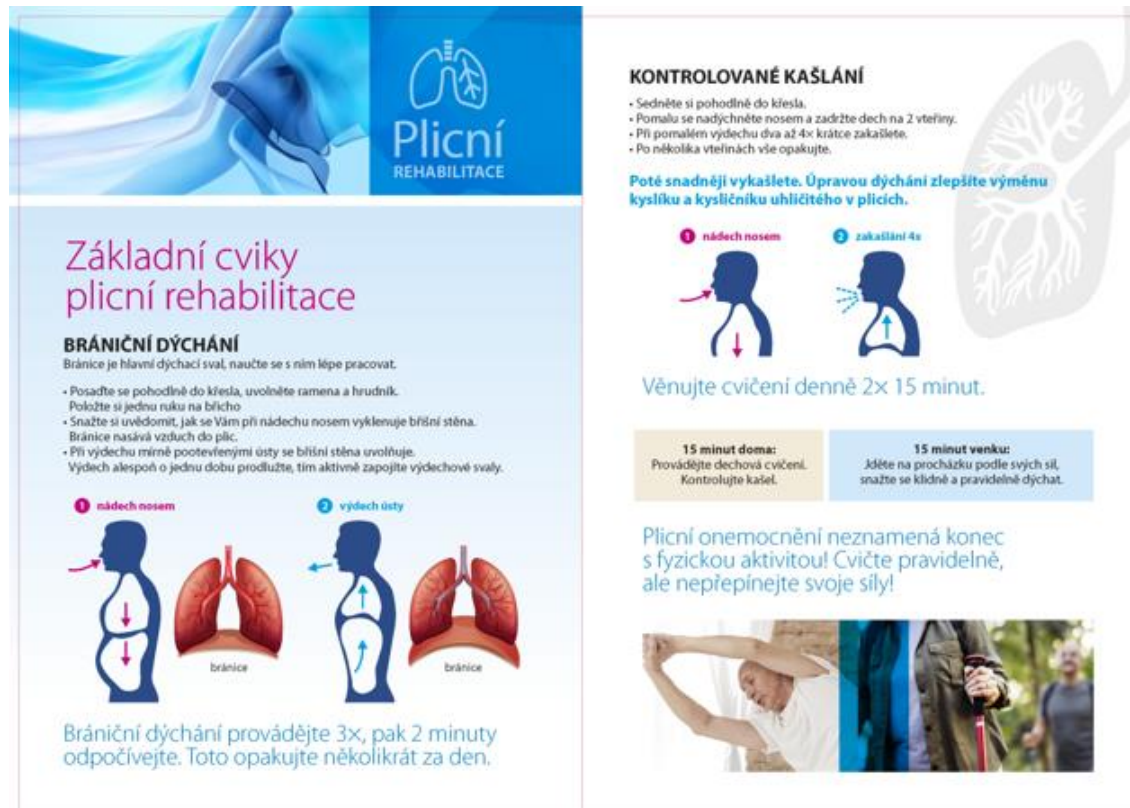
## Plicní REHABILITACE

Vaše fyzická aktivita může  
přispět vašim plicím k udržení  
co nejlepší kondice!

Podrobné informace o plicní rehabilitaci najdete na stránkách  
www.copn.cz (kapitoly "Pro pacienty/publikace", "Média/video").

ČOPN Český občanský spolek proti plicním nemocem

ČOPN  
Klinika pneumologie Fakultní nemocnice Bulovka  
a s.r.l.ÚC, Bulovská 6/72, 180 81 Praha 8 - Libeň  
www.copn.cz



**Plicní  
REHABILITACE**

## Základní cviky plicní rehabilitace

### BRÁNIČNÍ DÝCHÁNÍ

Bránice je hlavní dýchací sval, naučte se s ním lépe pracovat.

- Posadte se pohodlně do křesla, uvolněte ramena a hrudník.
- Položte si jednu ruku na břicho.
- Snažte si uvědomit, jak se Vám při nádechu nosem vyklenuje břišní stěna.
- Bránice nasává vzduch do plic.
- Při výdechu mírně pootoženými ústy se břišní stěna uvolňuje.
- Výdech alespoň o jednu dobu prodlužte, tím aktivně zapojíte výdechové svaly.

1 nádech nosem 2 výdech ústy

bránice bránice

Brániční dýchání provádějte 3x, pak 2 minuty  
odpočívajte. Toto opakujte několikrát za den.

### KONTROLOVANÉ KAŠLÁNÍ

- Sedněte si pohodlně do křesla.
- Pomalu se nadechněte nosem a zadržte dech na 2 vteřiny.
- Při pomalém výdechu dva až 4x krátce zakašlejte.
- Po několika vteřinách vše opakujte.

Poté snadněji vykašleáte. Úpravou dýchání zlepšíte výměnu  
kyslíku a kyslíčnanu uhličitého v plicích.


1 nádech nosem 2 zakašláni 4s

Věnujte cvičení denně 2x 15 minut.

**15 minut doma:**  
Provádějte dechová cvičení.  
Kontrolujte kašel.

**15 minut venku:**  
Jděte na procházku podle svých sil,  
snažte se klidně a pravidelně dýchat.

Plicní onemocnění neznamená konec  
s fyzickou aktivitou! Cvičte pravidelně,  
ale nepřepínejte svoje síly!



# Včasná péče – silnější obrana

Spojka Karlín, Pernerova 697/35, Praha 8

Hlavní organizátor Revma Liga

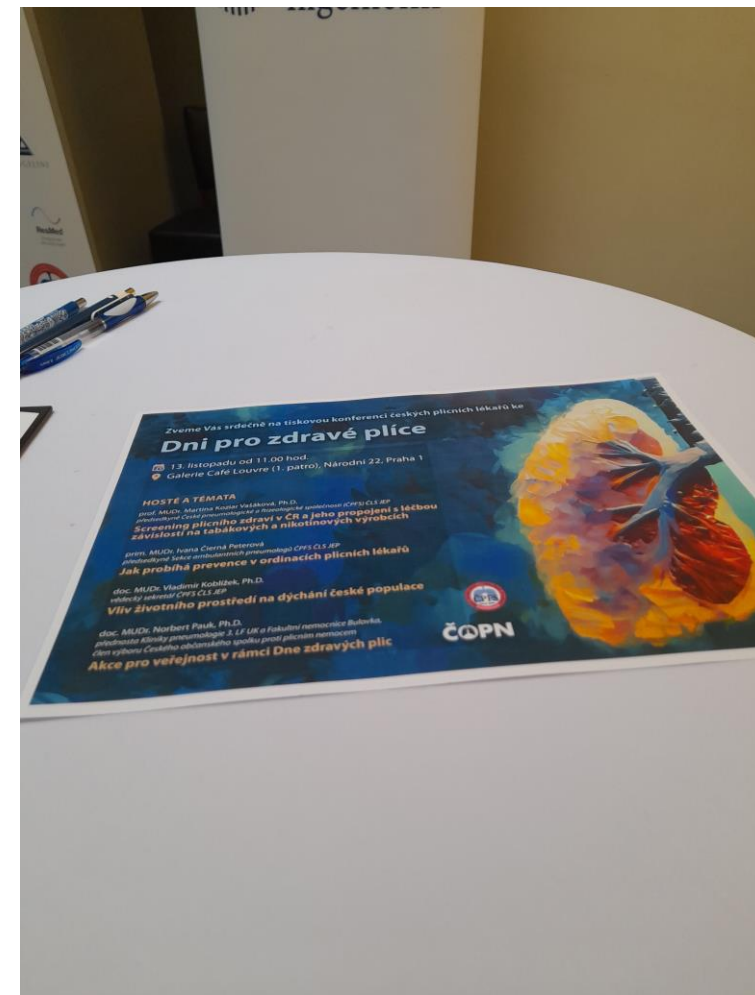
Datum 8. 10. 2023



# Světový den CHOPN „Den pro zdravé plíce“ tisková konference

Café Louvre, Národní 22, Praha 1

Datum 13. 11. 2023



# Světový den CHOPN „Den pro zdravé plíce“ spirometrická stanoviště

- 22. 11. OC Praha Letňany 12.00 – 18.00 hod.
- 23. 11. Fakultní nemocnice Olomouc (Klinika plicních nemocí a TBC, budova H2, 3. patro, spirometrická laboratoř) 8.00 – 14.00 hod.
- 23. 11. Fakultní nemocnice Brno (Klinika nemocí plicních a TBC, pavilon E) 10.00 – 14.00 hod.



# Světový den CHOPN „Den pro zdravé plíce“ přednáškový blok workshop „Inhalujete správně? Přijďte si to vyzkoušet!“

Lékařský dům, Sokolská 31, Praha 2

Datum 24. 11. 2023



# Edukační leták „Základní zásady správné inhalace při plicních onemocněních“

**ČOPN**  
Český občanský spolek  
proti plicním nemocem

## ZÁKLADNÍ ZÁSADY SPRÁVNÉ INHALACE PŘI PLICNÍCH ONEMOCNĚNÍCH

Inhalační léčba je preferovanou cestou podávání léků u pacientů s chronickou bronchiální obstrukcí, tj. astmatem, CHOPN a jejich přesahem. Inhalace mají zásadní léčebný význam. Přesto značná část pacientů neinhaluje správně.

**LÉKAŘ VÁM PORADÍ**

- ➔ **PROČ** inhalovat
- ➔ **CO** inhalovat
- ➔ **ČÍM** inhalovat
- ➔ **JAK** inhalovat
- ➔ **KDY** inhalovat

**PODLE DOPORUČENÍ LÉKAŘE PRAVIDELNĚ NEBO I PODLE POTŘEBY (PŘI NÁHLÉM ZHORŠENÍ).**

Krátkodobě působící léky inhalujte 3–4x denně, dávky určí lékař.

Dlouhodobě působící léky inhalujte 2x nebo 1x denně podle doporučení lékaře.

*Osvojte si správnou techniku inhalace!*

Podrobné informace o správném používání inhalátorů najdete na stránkách [www.copn.cz](http://www.copn.cz) - (kapitola "Pro pacienty/audio & video návody/Můj inhalátor")



### JAK SPRÁVNĚ INHALOVAT Z AEROSOLOVÉHO DÁVKOVAČE

- Sejměte z inhalátoru kryt a zatřepajte. Nádobku držte dnem vzhůru.
- Pomalu zhluboka vydechněte ústy, náustek vložte do úst a obemkněte rty.
- Začněte pomalu zhluboka nadechnout. Těsně po začátku nádechu stiskněte aktivací tlačítko, popř. nádobku, a nepřerušovaně stále nadechnujte (asi 5 vteřin).
- Vdechnutý aerosol zadržte v plicích asi 5–10 vteřin.
- Vydechněte mimo inhalátor.
- Vypláchněte si ústa vodou, vyplivněte, alternativa je zapítí tekutinou nebo zajezení

*Upozornění: u nových nebo déle nepoužívaných inhalátorů je třeba první 2–4 dávky odstříknout do vzduchu!*

### POUŽITÍ VHODNÉHO NÁSTAVCE K INHALÁTORŮM Z AEROSOLOVÉHO DÁVKOVAČE

- Zvýší dodávku aerosolu do plic.
- Sniží usazování aerosolu v ústech a hltanu.
- Sniží výskyt nežádoucích účinků léků.

### JAK SPRÁVNĚ INHALOVAT PRÁŠKOVOU FORMU LÉKU

- Připravte dávku léku včetně protřepání.
- Zhluboka vydechněte ústy, náustek vložte do úst a obemkněte rty.
- Rychle a intenzivně zhluboka nadechněte.
- Zadržte dech na konci nádechu na 5 vteřin.
- Vydechněte mimo inhalátor.
- Vypláchněte si ústa vodou, vyplivněte, alternativa je zapítí tekutinou nebo zajezení.

### INHALÁTORY ROZTOKŮ (NEBULIZÁTORY) (PRODUKUJÍCÍ Tzv. VLHKÝ AEROSOL)

- Používají se u těžkých forem CHOPN (astmatu, ACO, u osob, které nejsou schopny samy používat inhalátory = senioři, malé děti, i které mají lehčí formy, osoby v bezvědomí) a při obtížích při používání jiných inhalátorů.
- Inhaluje se náustkem nebo maskou (dětí do 3 let, osoby v bezvědomí, pozor na těsnost masky) podle pokynů lékaře.

*Inhalační léčbu je třeba přizpůsobit léčbě jiných onemocnění. Neváhejte a ptejte se lékaře a sestry. Nepodceňujte kontrolu a údržbu inhalátoru. Bez správné inhalační techniky = manipulace s inhalačním systémem + inhalačním manévrem nelze dosáhnout plného účinku léčby!*

**Boehringer Ingelheim**   **AstraZeneca**   **MSD ONCOLOGY**   **Takeda**   **Medtronic**

**CSL Behring**   **BOEHRINGER INGELHEIM**   **Bristol Myers Squibb**   **Novartis CZ**   **Linde**

**ANGELINI**   **Chiesi**   **Roche**   **BIOPHARM**   **ResMed**   **ODBORNĚ GARANTOVÁNO**

**ČOPN** Český občanský spolek proti plicním nemocem

Klinika pneumologie Fakultní nemocnice Bulovka a 3. LF UK, Budínova 67/2, 180 81 Praha 8 – Libeň

[copn@copn.cz](mailto:copn@copn.cz)   [info@copn.cz](mailto:info@copn.cz)   [www.copn.cz](http://www.copn.cz)

# Předtočené přednášky na web ČOPN

MUDr. Michaela Cimrová

MUDr. Michaela Cimrová

PhDr. Lia Hubáčková

MUDr. Marcela Koudelková

Fibrotizující intersticiální plicní procesy

Idiopatická plicní fibróza

Vtíravé myšlenky a jak s nimi efektivně pracovat

Program časného záchytu karcinomu plic v ČR

MUDr. Michaela Cimrová  
Klinika pneumologie 3. LF UK a FN Bulovka  
**Idiopatická plicní  
fibróza**



# Partneři ČOPN

