

תאריך:

דף הערכת נשימה

שאלות לנבדק

שם:

בעיה בריאותית:

התייחסות עצמית לנשימה:

איך אתה מאפיינת את הנשימה שלך?

באיזו תדירות הבעיה בנשימה מתבטאת?

איך אתה מרגישה לגבי הנשימה שלך? (מלחץ, מודאג, נבוכ, סתם מטריד...)*

איבר נשימה עיקרי: אף / פה

האם יש נחיר אחד סגור יותר מהשני? כן / לא. אם כן איזה פתוח? שמאל / ימין

שאלות בריאותיות משניות:

האם יש נטיה לנחירות? יובש בפה בלילה?

בעיות עיכול: צרבת, רפלוקס? שיעול? התנפחות בטן? גזים? עצירות?

מע. השתן: דלקות? בריחת שתן?

איכות שנת לילה? קושי בהרדמות/ התעוררות מודאגת

הערכת נשימה טבעית

התרשמות ראשונית:

האם הפה פתוח?

הערכה ראשונית של היציבה - צוואר, גב עליון, אמצעי, תחתון, ברכיים, כפות רגליים

התבוננות בשכיבה על הגב ללא הנחיה:

אחידות הנשימה	אחידה _____ לא אחידה כלל
תנועת הבטן בזמן שאיפה	בולטת החוצה _____ שוקעת פנימה
תנועה דומיננטית בשאיפה	בטן עולה _____ בית חזה עולה
קצב (נשימות לדקה)	6 _____ 25
יחס שאיפה / נשיפה	נשיפה ארוכה _____ שאיפה ארוכה.
יחס?	_____
עצירות נשימה טבעיות	בסוף הנשיפה / בסוף השאיפה _____ אורך עצירה _____
תנועת צד ימין / שמאל	שמאל דומיננטי _____ זהה _____ ימין דומיננטי

הערות:

הכוונת הנשימה למקום

המטופל מניח יד אחת על הבטן ואחת על החזה, ומונחה לנשום לכל יד בנפרד. ראשית לבטן, אח"כ לחזה ולבסוף - נשימה משולבת.

מיקום נשימה מכוון - בטן תנועה רבה _____ תנועה מועטה

מיקום נשימה מכוון - בית חזה תנועה רבה _____ תנועה מועטה

כיוון דומיננטי בנשימה משולבת:

שאיפה בטן _____ בית חזה

נשיפה בטן _____ בית חזה

הערות:

הערכת נשימת רוחב: הנחת הידיים משני צידי הצלעות, הנחייה לנשום באופן שירחיק את הידיים לשני צידי החדר.

רמת הרחבה לצדדים: תנועה רבה _____ תנועה מועטה

- במידה וקשה להעריך תנועה בהתבוננות אפשר להניח ידיים על בית החזה של המטופל ולהנחות נשימה לצדדים. התבוננות בתנועת הידיים של המטפל.

בדיקה בישיבה

הסתכלות מקדימה

יציבה -

פה פתוח / סגור ?

מנח הגב: קיפוזיס? לורדוזיס? _____

זווית החזקת הראש? תקינה / לסת פונה לתקרה / לסת פונה לרצפה.

נשימה -

האם יש תנועה של הבטן בישיבה? כן / לא / מעט / קשה לדעת.

האם יש תנועה של החזה לצדדים? כן / לא / מעט / קשה לדעת.

האם הכתפיים עולות בשאיפה? כן / לא / מעט / קשה לדעת.

האם יש תנועה של השרירים באזור הגרון? כן / לא / מעט / קשה לדעת.

האם יש הבדל בין גובה הכתף הימנית והשמאלית בשאיפה? כן / לא / מי גבוהה יותר? _____

האם השאיפה ממשיכה עד לבטן תחתונה*? כן / לא / מעט / קשה לדעת.

(*הנחת אצבעות מעל המפשעות)

אחידה _____ לא אחידה כלל	אחידות הנשימה
בולטת החוצה _____ לא זזה _____ שוקעת פנימה	תנועת הבטן בזמן שאיפה
בטן עולה _____ בית חזה עולה _____	תנועה דומיננטית בשאיפה
_____ נשיפה ארוכה _____ שאיפה ארוכה.	קצב (נשימות לדקה)
_____	יחס שאיפה / נשיפה
_____	יחס?
בסוף הנשיפה _____ בסוף השאיפה	עצירות נשימה טבעיות
שמאל דומיננטי _____ זהה _____ ימין דומיננטי	תנועת צד ימין / שמאל
לא מורגש / מורגש	מאמץ נשימתי:
בנשיפה / בשאיפה	

הערות:

האם יש פער ביחס לשכיבה?

התבוננות מהגב

האם יש פער זמנים בין מילוי צד ימין לשמאל? כן / לא . באיזה אופן _____
האם יש תנועה למעלה של הכתפיים בשאיפה _____

הכוונת הנשימה מהגב:

מגע ידיים על הצלעות -

סימטריה ☐

סימטריה בתנועה בזמן השאיפה ☐

כיוון הרחבה ☐

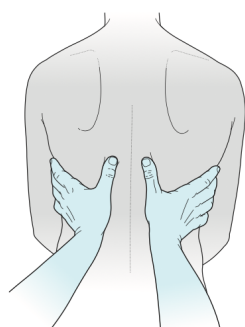
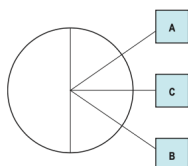


Figure 6.5.2 Performing the MARM.



הנחיה לשאיפה עמוקה

הרחבה משמעותית? כן _____ לא ☐

כיוון ההרחבה - ☐

A למעלה ☐ 0__1__2__3 אין תנועה

C אמצע ☐ 0__1__2__3 אין תנועה

B למטה ☐ 0__1__2__3 אין תנועה

בקשה לנשיפה מאומצת:

תנועה בצלעות? 0__1__2__3 אין תנועה ☐

בבטן? 0__1__2__3 אין תנועה ☐

הכוונת הנשימה מקדימה:

בישיבה יד על הבטן ויד על החזה:

“קח נשימה עמוקה” מיקום הנשימה _____

“קח נשימה ארוכה - כמו הרחה של פרח” מיקום הנשימה _____

האם אפשר לכוון את הנשימה אל הבטן? _____

האם אפשר להפריד נשימה בטנית מחזית? _____

האם אפשר ליצור תנועה של הבטן? _____

עצירת נשימה - מספר שניות? _____

הארכת השאיפה - מספר שניות? _____

הארכת הנשיפה - מספר שניות? _____

סיכום ממצאים:

מקום:

נשימה בראש וצוואר:

נשימה של בית חזה: (מרובה / כמעט ואין תנועה) (הבדל בין ישיבה לשכיבה)

נשימה בטנית: (מרובה / כמעט ואין תנועה) (הבדל בין ישיבה לשכיבה)

זמן:

קצב הנשימה? _____

עצירות נשימה? _____

יחס שאיפה נשיפה? _____

יכולת עצירת נשימה? _____

מאמץ נשימתי: (רמה, מיקום - צוואר, צלעות, שאיפה/נשיפה)

סיכום ממצאים לפי סדר חשיבות:

תוכנית פעולה ראשונית לפי סדר חשיבות

מודעות

הפרדה

חיזוק
