**הדרכה למטופל/ת בתא לחץ**

ברוך בואך למכון לרפואה היפרבארית- תא לחץ, להלן הנחיות שיאפשרו לנו להעניק לך את הטיפול המיטבי במהלך שהייתך בתא.

התחלת הטיפול בתא הינה בשעה המדויקת שנקבעה, איחור יביא לדחיית הטיפול היומי למועד אחר.

**לפני התחלת הטיפולים בתא לחץ**:

**הפסקת עישון :** אנו רואים חשיבות עליונה להימנעות מעישון המפחית משמעותית את יעילות הטיפול.

**הנחיות לפני כל כניסה לטיפול בתא**:

1. יש להגיע 45 דקות לפני זמן הכניסה לתא.
2. לפני כל טיפול הצוות יבדוק חום, לחץ דם, דופק ואומדן כאב.
3. במטופלים סוכרתיים תיבדק גם רמת הסוכר וחבישת פצעים פעם בשבוע, בהתאם לצורך.
4. הכניסה לתא אך ורק בכיסוי לנעליים, אותם מקבלים לפני הכניסה לתא לחץ.
5. ביגוד בתא לחץ:

* יש להגיע בביגוד המורכב מ- 80% כותנה לפחות.
* בחורף: **אין** להגיע עם נעלי צמר.
* במידה והגעתם בלבוש שאינו מתאים יש ללבוש פיג'מת בי"ח לשהייה בתא.

1. יש להוציא עדשות מגע קשות לפני הטיפול ולהסיר פאות נוכריות שאינן עשויות משיער טבעי.
2. אסור להכניס לתא כל מכשיר המופעל על ידי סוללות (כדוגמת: טלפונים ניידים, שלטים של מכוניות, משאבת אינסולין, מכשיר שמיעה, משחקי מחשב, DVD נייד וכיוצב').
3. אסור להכניס לתא חומרים דליקים כדוגמת: מצתים, גז מדמיע, גפרורים, אצטון, אלכוהול.
4. אין להכניס מזון לתא.
5. האף חייב להיות יבש לגמרי כדי לאפשר נשימה חופשית.

* במידה והנך מנוזל/ת יש ליידע את הצוות ולנהוג ע"פ ההנחיות הניתנות.
* כ- 15 דקות לפני הכניסה לתא, יש לטפטף טיפות אף ובמידת הצורך במהלך השהייה.
* יש לזכור: אף נקי ויבש מקל על שהותך בתא הלחץ.

1. ניתן להכניס ספר או אוזניות (ניתן להקשיב ל- 3 ערוצי רדיו קיימים).
2. חפצים נוספים יש לוודא עם צוות הטכנאים שניתן ומותר להכניסם.
3. לא ניתן לצאת מהתא במהלך הטיפול, לכן אנו ממליצים לגשת לשירותים לפני תחילתו.

**התנהגות בתוך התא**:

1. בכניסתך לתא, יש לשבת בכיסא שנועד לך. ניתן לאתר אותו בעזרת הצוות הסיעודי או לפי שמך הרשום על המסכה הנמצאת מעל הכיסא.
2. לאחר השלמת הסידורים בתא, יתחיל הטיפול בעליית הלחץ בתא.
3. התחושה, כפי שהוסבר לך, הינה לחץ באוזניים. עור התוף עלול להיפגע בגלל הבדלי הלחץ הנוצרים באוזן.
4. בכדי למנוע נזק לאוזניים חייבים להתחיל בתהליך ה"פמפום" **מיד עם התחלת** **העלייה בלחץ האוויר** בתא, לא רק כאשר מרגישים לחץ באוזניים.
5. ממשיכים לפמפם כל עוד נמשכת עליית לחץ האוויר בתא (כ-8 דקות)..

**הנחיות לאפשרויות תהליך ה"פמפום":**

1. סותמים את האף, סוגרים את הפה ונושפים בחוזקה. היות והאף והפה חסומים, האוויר "יוצא" דרך האוזניים. כעבור שתיים שלוש שניות פותחים את הפה, מוציאים את האוויר החוצה ומתחילים את הפעולה מהתחלה.
2. יש לחזור על הפעולה כל 5 שניות או בספירת .5
3. שתיית מים – יש לחסום את האף, ולשתות מים בלגימות קטנות אפשר גם בעזרת קשית. בליעת המים משחררת את הלחץ באוזניים.
4. לעיסת מסטיק – בזמן הלעיסה מפעילים את מנגנון הבליעה, העוזר למניעת לחץ על האוזניים.
5. **חשוב:** בכל תחושה או הרגשה לא נוחה , דהיינו, אם למרות מאמציך מורגשת התחלת כאב באוזניים, או בכל מקום אחר, יש לפנות את תשומת ליבו של איש הצוות המלווה בתוך התא על מנת שנוכל לסייע.
6. כאשר מגיעים ללחץ המתאים ("עומק טיפולי"), הצוות יעזור לך לחבוש מסכה, דרכה נושמים חמצן 100% לפרק זמן של 20 דק', או לפי תכנית אישית, עם הפסקות של 5 דקות לנשימת אוויר חדר. זמן נטו של נשימת חמצן דרך מסכה, כ – 90 דקות (שעה וחצי).
7. בגמר הטיפול מבוצעת פעולה הפוכה של הורדת הלחץ ובסיומה יוצאים מהתא.
8. בזמן ירידת הלחץ מרגישים "תזוזה" של עור התוף באוזניים אך לא צריך "לפמפם", לשתות או כל פעולה שנעשתה בתחילת הטיפול.

**בסיום הטיפול מורידים את המסכה, לוקחים חפצים אישיים ויוצאים מהתא.**

נשמח לענות לשאלות נוספות

**צוות המכון לרפואה היפרבארית – תא לחץ**