

PULMONER REHABİLİTASYON PROGRAMINA KİMLER BAŞVURABİLİR?

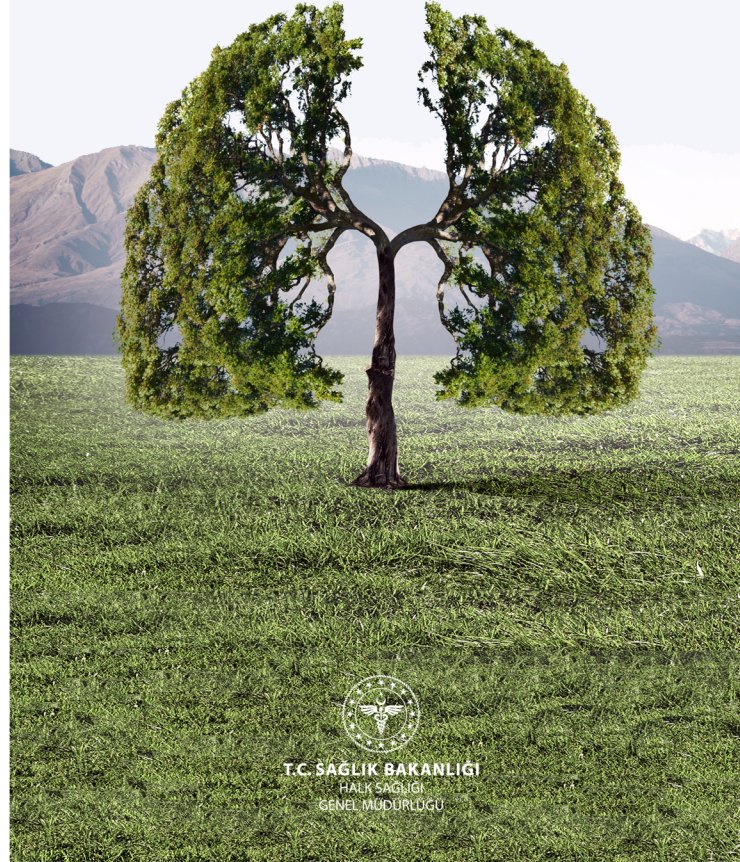
- Kronik obstrüktif akciğer hastalığı (KOAH),
- Astım,
- Bronşektazi,
- Kistik fibrozis,
- Göğüs kafesi hastalıkları,
- Solunum problemi yaratan sinir-kas hastalıkları,
- Akciğeri etkileyen bağ dokusu hastalıkları,
- Akciğer nakli bekleyen veya akciğer ameliyatı öncesi ve sonrası solunum problemleri olan hastalar başvurabilir.

PULMONER REHABİLİTASYON NİÇİN ÖNEMLİDİR?

- Fiziksel aktiviteyi artırmayı sağlar.
- Hasta ve ailesinin hastalık hakkındaki farkındalığının artmasını sağlar.
- Hastalığın getirdiği kısıtlamalarla başa çıkmayı sağlar.
- Doğru beslenme alışkanlığı kazandırmayı sağlar.



PULMONER REHABİLİTASYON
nefes darlığınızla
başa çıkabilmeyi,
aynı zamanda
daha güçlü
ve
sağlıklı
hissetmenizi sağlar.



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
HALK SAĞLIĞI
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ



GARD
Türkiye | Herkes için Sağlık Bir Nefes

Sigarayı bırakarak
ilaçlarını doğru kullanarak
Düzenli egzersiz yaparak
akciğerinizi güçlendirmek elinizde!

**NEFES AL HAREKET ET
YAŞADIĞINI
FARK ET!**

PULMONER REHABİLİTASYON HAFTASI



PULMONER REHABİLİTASYON

Uzun süreli solunum hastalığı olanlar için uygulanmakta olup nefes darlığı nedeni ile yaşam kalitesi bozulan hastalara yönelik bir programdır.

Pulmoner rehabilitasyon konusunda **eğitilmiş ve deneyimli** hekimler, fizyoterapistler, diyetisyenler, sosyal hizmet uzmanları ve psikologlar bir ekip olarak birlikte hastalığınızla başa çıkmanızı sağlayacaklardır.

PULMONER REHABİLİTASYON NELERİ İÇERİR?

- Kişiyeye özel egzersiz programı,
- Akciğer sağlığı, hastalıkları ve tedavileri ile ilgili hasta ve aile fertleri eğitimi,
- Nefes darlığı ile baş edebilme yöntemleri,
- Beslenme danışmanlığı, tedavisi,
- Destekleyici, arkadaşça ortamı içerir.

PULMONER REHABİLİTASYON PROGRAMINA NASIL ULAŞILABİLİR?

Aile hekimi veya sağlık kuruluşundan pulmoner rehabilitasyon programı olan merkezler öğrenilerek en yakın pulmoner rehabilitasyon programı uygulayan merkeze ulaşılabilir.

REHABİLİTASYON MERKEZİNE ULAŞIM İMKÂNI OLMAYAN HASTALAR NE YAPABİLİR?

Hastalar;
Göğüs Hastalıkları Uzmanına danışarak hastalığıyla ilgili yapabilecekleriyle ilgili bilgi edinebilirler.

- Sigarayı bırakarak,
- İlaçları doğru kullanarak,
- Düzenli egzersiz yaparak, yaşam kalitelerini artırabilirler.



Her gün en az 20 dakika düzenli yürüyüş, en basit ve en önemli egzersiz programı olarak uygulanmaya başlanabilir.



YÜRÜYÜŞLERDE YAPILMASI GEREKENLER

- Düz bir zemin üzerinde yürünmelidir.
- Hastanın kısa etkili nefes açıcı ilacı her zaman yanında olmalıdır.
- Mümkünse sürekli olarak, çok uzun süreli duraklamadan yürünmelidir.
- Yürüme zamanı yavaş yavaş artırılmalıdır.
- Yürüme süresi, hiç ara vermeden (dinlenme ihtiyacı olmadan) yürünebildiği zaman artırılmalıdır.
- Eğer hasta oksijen kullanıyorsa; oksijenle birlikte yürünmelidir, oksijen kullanımı, kullanılacak oksijen kaynağının seçimi için Göğüs Hastalıkları Uzmanına başvurmalıdır.

YÜRÜYÜŞLERDE YAPILMAMASI GEREKENLER

- Fazla miktarda yemek yedikten sonra yürünmemelidir.
- Tempo yavaş yavaş artırılmalı, bir anda aşırı egzersize kalkışılmamalı.