

Ora riesco a camminare di più; tossisco meno e mi sento in grado di riprendere una vita normale.

Fallo! Perché funziona!
La perseveranza è cruciale.

Ora faccio esercizio fisico ogni giorno e mi occupo personalmente delle faccende domestiche!

Imparerai a convivere con la BPCO

Non vado più nel panico; ho imparato a controllare il mio respiro.

Ho trovato idee utili per risparmiare energia.

Contatti:

**Reparto di Medicina Respiratoria (CORE)
020 7288 5474**

Servizio di Assistenza e Comunicazione al paziente (PALS)
Per complimenti, lamentele o reclami, contatta il nostro team PALS al numero 020 7288 5551 o all'indirizzo e-mail whh-tr.PALS@nhs.net

Se hai bisogno di una copia di questo opuscolo in stampa di grandi dimensioni, audio o tradotta, invia una e-mail a whh-tr.patient-information@nhs.net. Faremo del nostro meglio per soddisfare le tue esigenze.

[Twitter.com/WhitHealth](https://twitter.com/WhitHealth)
[Facebook.com/WhittingtonHealth](https://facebook.com/WhittingtonHealth)

Polo Sanitario di Whittington
Magdala Avenue
Londra
N19 5NF
Telefono: 020 7272 3070
www.whittington.nhs.uk

Data di Pubblicazione: 07/02/2023
Data di Revisione: 07/02/2025
Riferimento: ACS/CORE/PulmRehab/04



Riabilitazione Polmonare



Opuscolo informativo per



Che cos'è la Riabilitazione Polmonare?

Si tratta di un programma di gruppo pensato per persone con malattie polmonari e condotto da un fisioterapista.

Il programma consiste in esercizi fisici e lezioni di formazione della durata di due ore, due volte alla settimana, per un periodo di sei settimane.

La Riabilitazione Polmonare punta a:

- Farti sentire di avere più controllo della dispnea
- Ridurre l'affanno durante le attività quotidiane, come salire le scale
- Fare esercizio fisico in sicurezza con maggiore fiducia
- Migliorare la qualità della vita e l'indipendenza
- Darti l'opportunità di incontrare persone con malattie simili e condividere esperienze.

Come ottenere un raccomandazione medica?

Se presenti una delle seguenti malattie polmonari:

BPCO, Asma, bronchiectasia, fibrosi polmonare, e la dispnea ti impedisce di camminare più di 100 metri o di svolgere le tue attività quotidiane, parla con il tuo medico di base per ottenere una raccomandazione per la Riabilitazione Polmonare.

Prima di iniziare la Riabilitazione Polmonare:

Dovrai essere valutato da un membro del personale medico della Riabilitazione Polmonare.

La valutazione includerà la compilazione di alcuni questionari e l'esame di una breve camminata. Questa valutazione verrà ripetuta alla fine del programma per valutare i tuoi progressi.

Ci sarà ampio spazio per discutere di qualsiasi domanda o preoccupazione che potresti avere.

Cosa succede durante la Riabilitazione Polmonare?

Ogni lezione è divisa in una sessione di esercizio fisico e una sessione di formazione.

Esercizio fisico:

Il fisioterapista personalizzerà gli esercizi in base alle tue esigenze e alla tua capacità.

Le sessioni di esercizio fisico comprenderanno riscaldamento, allenamento e defaticamento.

Ti monitoreremo attentamente durante le sessioni per assicurarci che tu non corra rischi.

Formazione:

Queste sessioni ti aiuteranno a gestire meglio la tua malattia. Saranno condotte da vari professionisti sanitari, come fisioterapisti, infermieri e dietologi, solo per citarne alcuni.

I temi includono:

- comprendere la/e tua/e condizione/i polmonare/i
- gestire le infezioni delle vie respiratorie
- gestire la mancanza d'aria
- consigli sull'utilizzo degli inalatori
- gestire le emozioni
- rilassamento
- l'importanza dell'esercizio fisico
- come eliminare efficacemente il catarro/muco dal petto
- L'importanza della dieta

Centri per la Riabilitazione Polmonare:

Centro medico di Hornsey, 151 Park Road, Londra, N8 8JD

Centro Sportivo di Tottenham, 701-703 High Road, N17 8AD

Ospedale di Whittington, Magdala Ave, Londra, N19 5NF

Centro sociale di St Mary, Upper Street, Londra, N1 2TX

