

Teraz mogę przejść dalsze odległości, mniej kaszlę i uważam, że jestem w stanie powrócić do normalnego życia.

Zrób to! Ponieważ to działa! Kluczem do sukcesu jest wytrwałość.

Teraz ćwiczę codziennie i samodzielnie wykonuję prace domowe!

Nauczysz się żyć z POChP

Nie wpadam już w panikę, nauczyłem się kontrolować oddech.

Poznałem pomocne pomysły na zachowanie energii.

Dane kontaktowe:

Środowiskowy Zespół Leczenia Chorób Układu Oddechowego (CORE)
020 7288 5474

Usługi doradztwa i kontaktu z pacjentami (PALS)

W przypadku pochwał, skarg lub wątpliwości prosimy o kontakt z naszym zespołem PALS pod numerem 020 7288 5551 lub whh-tr.PALS@nhs.net.

Jeśli potrzebna jest kopia niniejszej ulotki w dużym formacie, w wersji audio lub w innym języku, prosimy o kontakt drogą elektroniczną na adres whh-tr.patient-information@nhs.net. Postaramy się jak najlepiej zaspokoić Twoje potrzeby.

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

Whittington Health NHS Trust
Magdala Avenue
London
N19 5NF
Telefon: 020 7272 3070
www.whittington.nhs.uk

Date published: 22/02/2024
Review date: 07/02/2025
Ref: ACS/CORE/PulmRehab/04-Pol

© Whittington Health
Pamiętaj o recyklingu



Rehabilitacja pulmonologiczna

(Pulmonary Rehabilitation – Polish)



Ulotka informacyjna dla pacjenta



Na czym polega rehabilitacja pulmonologiczna

Jest to program zajęć grupowych przeznaczony dla osób z chorobami płuc, który jest prowadzony przez fizjoterapeutę.

Program składa się z ćwiczeń fizycznych i zajęć edukacyjnych, które odbywają się przez dwie godziny, dwa razy w tygodniu, przez okres sześciu tygodni.

Cele rehabilitacji pulmonologicznej:

- Lepsze kontrolowanie zadyszki
- Zmniejszenie zadyszki podczas wykonywania codziennych czynności, takich jak chodzenie po schodach.
- Zwiększenie pewności siebie w zakresie wykonywania bezpiecznie ćwiczeń
- Poprawa jakości życia i niezależności
- Możliwość poznania osób z podobnymi schorzeniami i wymiana doświadczeń

Kto może wystawić skierowanie?

Jeśli u pacjenta zdiagnozowano jedną z poniższych chorób płuc:

POCHP, astma, rozstrzenie oskrzeli, zwłóknienie płuc, a jeśli zadyszka uniemożliwia pacjentowi pokonanie odległości większej niż 100 metrów lub uniemożliwia wykonywanie codziennych czynności, należy porozmawiać z lekarzem rodzinnym o otrzymaniu skierowania na rehabilitację pulmonologiczną.

Zanim rozpoczniesz rehabilitację pulmonologiczną

Zostaniesz poddany ocenie przez członka zespołu rehabilitacji pulmonologicznej.

Ocena uwzględni wypełnienie kilku kwestionariuszy i wykonanie krótkiego testu chodu. Ocena będzie powtórzona na koniec programu, aby sprawdzić postępy pacjenta.

Będzie wiele okazji do omówienia wszelkich pytań lub wątpliwości, które mogą wystąpić.

Co się wydarzy podczas rehabilitacji pulmonologicznej?

Każde zajęcia podzielone są na sesję ćwiczeń i sesję edukacyjną.

Ćwiczenia:

Fizjoterapeuta dostosuje ćwiczenia do potrzeb i możliwości pacjenta.

Sesje ćwiczeń będą się składać z rozgrzewki, treningu i rozciągnięcia.

Pacjent będzie pod naszym ścisłym nadzorem podczas sesji, aby zapewnić mu bezpieczeństwo.

Edukacja:

Dzięki sesjom będziesz lepiej radzić sobie z chorobą. Będą one dostarczane przez różnych pracowników służby zdrowia, takich jak fizjoterapeuci, pielęgniarki i dietetycy.

Tematyka obejmuje:

- zrozumienie choroby (chorób) płuc
- postępowanie w przypadku wystąpienia infekcji klatki piersiowej
- jak sobie radzić z zadyszką
- porady dotyczące inhalatorów
- jak sobie radzić z emocjami
- relaksacja
- dlaczego wykonywanie ćwiczeń jest ważne
- jak skutecznie usunąć flegmę/plwocinę/śluz z klatki piersiowej
- dlaczego dieta jest tak ważna

Rehabilitacja pulmonologiczna jest prowadzona w niżej wskazanych klinikach:

Hornsey health centre, 151 Park Road, London, N8 8JD

Tottenham Sports Centre, 701-703 High Road, N17 8AD

Whittington hospital, Magdala Ave, London, N19 5NF

St Mary's community centre, Upper Street, London, N1 2TX

