

Acum pot parcurge distanțe mai mari; tușesc mai puțin și simt că pot reveni la o viață normală.

Aționați pur și simplu!
Pentru că funcționează!
Perseverența este cheia.

Acum fac exerciții în fiecare zi și mă ocup singur(ă) de treburile casnice!

Veți învăța să trăiți cu BPOC (boala pulmonară)

Nu mă mai panichez; am învățat să-mi controlez respirația.

Am învățat idei utile pentru a conserva energia.

Date de contact:

Echipe comunitară specializată în tulburări de respirație (CORE)
020 7288 5474

Serviciul de consiliere și menținere a relațiilor cu pacienții (PALS)

Dacă aveți feedback pozitiv, reclamații sau motive de îngrijorare, vă rugăm să contactați echipa noastră PALS la nr. 020 7288 5551 sau să ne trimiteți un e-mail la whh-tr.PALS@nhs.net

Dacă aveți nevoie de o copie într-un format cu caractere mari, audio sau de o copie tradusă a acestei broșuri, vă rugăm să trimiteți un e-mail la wh-tr.patient-information@nhs.net. Vom face tot posibilul ca nevoile dvs. să fie îndeplinite.

Twitter.com/WhitHealth
Facebook.com/WhittingtonHealth

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



Reabilitarea pulmonară



Broșură informativă



Ce este reabilitarea pulmonară?

Este un program de grup conceput pentru persoanele cu afecțiuni pulmonare și condus de fizioterapeut.

Programul constă în exerciții fizice și cursuri educative care se desfășoară timp de două ore, de două ori pe săptămână, pe o perioadă de șase săptămâni.

Reabilitarea pulmonară își propune să obțină următoarele:

- Un control mai eficient în caz de dificultăți de respirație
- Reducerea dificultăților de respirație în cadrul activităților cotidiene, cum ar fi urcatul scârilor
- Sporirea încrederii că puteți efectua exercițiile în siguranță
- Îmbunătățirea calității vieții și independenței
- Oportunitatea de a vă întâlni cu persoane cu afecțiuni similare și împărtășirea experiențelor

Cum vi se poate elibera o trimitere?

Dacă ați fost identificat(ă) ca suferind de una dintre următoarele afecțiuni pulmonare:

BPOC, astm, bronșiectazie, fibroză pulmonară și dacă întâmpinați dificultăți de respirație care vă împiedică să mergeți mai mult de 100 de metri sau vă împiedică să vă desfășurați activitățile cotidiene,

Înainte de a începe reabilitarea pulmonară:

Trebuie să fiți evaluat(ă) de un membru al echipei de reabilitare pulmonară.

Evaluarea va include completarea unor chestionare și efectuarea unui test scurt de mers pe jos. Această evaluare se repetă la sfârșitul programului pentru a observa progresul.

Vor exista numeroase oportunități de a primi răspunsuri la orice întrebări sau preocupări pe care le puteți avea.

Ce se întâmplă în timpul reabilitării pulmonare?

Fiecare curs este împărțit într-o sesiune cu exerciții și o sesiune educativă.

Exerciții:

Fizioterapeutul va personaliza exercițiile conform nevoilor și abilităților dumneavoastră.

Sesiunile de exerciții constau în încălzire, antrenament și stretching.

Vă vom monitoriza îndeaproape în timpul sesiunilor pentru a ne asigura că sunteți în siguranță.

Educație:

Aceste sesiuni vă vor ajuta să vă gestionați mai bine afecțiunea. Sesiunile vor fi conduse de diverși profesioniști din domeniul sănătății, cum ar fi fizioterapeuți, asistenți medicali și dieteticieni, printre alții.

Subiectele includ:

- Înțelegerea afecțiunilor pulmonare de care suferiți
- gestionarea infecțiilor toracice
- adaptarea la dificultățile de respirație
- sfaturi privind inhalatoarele
- gestionarea emoțiilor
- relaxare
- importanța exercițiilor
- cum să eliminați eficient flegma/sputa/mucusul din piept
- Importanța dietei

Sesiunile de reabilitare pulmonară se desfășoară la:

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