

Тепер я можу ходити далі, менше кашляю і відчуваю, що можу повернутися до нормального життя.

Просто зробіть це!
Тому що це працює!
Наполегливість - це ключ до успіху.

Тепер я щодня займаюся спортом і виконую домашню роботу!

Ви навчитеся жити з хронічним обструктивним

Я більше не панікую; Я навчився контролювати своє дихання.

Я дізнався корисні ідеї, як зберегти енергію.

Контактна інформація:
Громадська респіраторна команда (CORE)
020 7288 5474

Служба консультацій та зв'язку з пацієнтами (PALS)

Якщо у вас є похвала, скарга або занепокоєння, будь ласка, зв'яжіться з нашою командою PALS за телефоном 020 7288 5551 або whh-tr.PALS@nhs.net

Якщо вам потрібна копія цієї брошури великим шрифтом, аудіо- або перекладена копія, будь ласка, надішліть її на електронну адресу whh-tr.patient-information@nhs.net. Ми докладемо всіх зусиль, щоб задовольнити ваші потреби.

Twitter.com/WhitHealth
Facebook.com/WhittingtonHealth

Фонд охорони здоров'я Whittington Health NHS
Прспект Магдали
Лондон
N19 5NF
Телефон: 020 7272 3070
www.whittington.nhs.uk

NHS

Whittington Health
NHS Trust



Легенева реабілітація



Інформаційна листівка



 North Central London
Integrated Care System

Що таке легенева реабілітація?

Це групова програма, розроблена для людей з легневими захворюваннями, яку проводить фізіотерапевт.

Програма складається з фізичних вправ і навчальних занять, які проводяться по дві години двічі на тиждень протягом шести тижнів.

Легенева реабілітація має на меті:

- Покращення контролю задишки
- Зменшення задишки при виконанні повсякденних справ, наприклад, при підйомі сходами
- Підвищення впевненості у безпечності фізичних вправ
- Покращення якості життя та незалежності
- Дати вам можливість познайомитися з людьми зі схожими захворюваннями та обмінятися досвідом

Як отримати направлення?

Якщо у вас виявлено одне з наступних захворювань легенів:

Хронічне обструктивне захворювання легень (COPD), астма, бронхоектатична хвороба, легневий фіброз, а також якщо задишка заважає вам пройти більше 100 ярдів або виконувати повсякденні справи, поговоріть зі своїм лікарем, щоб

Перед початком легеневої реабілітації:

Вас повинен обстежити член групи легеневої реабілітації.

Оцінка буде включати в себе заповнення деяких анкет та короткий тест на ходьбу. Це оцінювання повторюється в кінці програми, щоб побачити ваш прогрес.

У вас буде багато можливостей обговорити будь-які питання або проблеми, які у вас можуть виникнути.

Що відбувається під час легеневої реабілітації?

Кожне заняття складається з тренувальної та навчальної частин.

Тренування:

Ваш фізіотерапевт підбере вправи відповідно до ваших потреб і здібностей.

Заняття складатимуться з розминки, тренування та заминки.

Ми будемо уважно стежити за вами під час сесій, щоб переконатися, що ви в порядку.

Навчання:

Ці сеанси допоможуть вам краще керувати своїм станом. Їх надаватимуть різні медичні працівники, зокрема фізіотерапевти, медсестри та дієтологи.

Теми включають:

- розуміння стану ваших легень
- лікування інфекцій грудної клітки
- вирішення проблеми задишки
- поради щодо інгаляторів
- управління емоціями
- розслаблення
- важливість фізичних вправ
- як ефективно очистити грудну клітку від мокротиння/слизу
- Важливість раціону харчування

Легенева реабілітація пропонується за адресою:

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

