

Echipa multidisciplinară de recuperare pulmonară este constituită din:

Medic pneumolog - specializat în managementul bolii pulmonare cronice, cel care face recomandările medicale, recomandă includerea în Programul de Reabilitare Pulmonară, stabilește parametrii programului de antrenament în funcție de rezultatul testării la efort;

Kinetoterapeut - evaluează nevoile fizice ale pacientului, concepe și conduce programul de antrenament fizic, individualizează exercițiile fizice în funcție de toleranța fiecărui pacient, contribuie la creșterea gradului de independență al pacientului;

Asistent social - asigură informarea și educarea pentru sănătate a pacientului și a familiei, asigură complianța la tratamentul prescris, detectează probleme de tip psihosocial, discută despre impactul bolii asupra stilului de viață al pacientului, facilitează accesul la serviciile comunitare;

Dietetician - se ocupă de sfatul alimentar, evaluează necesarul caloric și proteic al pacienților incluși în Programul de Reabilitare Pulmonară, face recomandări individualizate pacienților ce au indicația de a scădea în greutate.

Spitalul Clinic de
Pneumoftiziologie Brașov
Aleea Dealul Spirii, 12

Telefon: 0268477263
Fax: 0372870370
E-: manager@pneumologie.ro
Site: pneumologie.ro

Sursă: www.goldcopd.com



PROGRAM DE REABILITARE PULMONARĂ - suport pentru autoîngrijire -



Rezultate așteptate:

- Veți respira mai ușor
- Veți tuși mai puțin
- Veți fi mai binedispuși
- Vă veți simți mai bine



Principalii beneficiari

Principalii beneficiari ai Programului de Reabilitare Pulmonară sunt pacienții cu următoarele afecțiuni:

- ⇒ bronhopneumopatie cronică obstructivă;
- ⇒ astm bronșic;
- ⇒ emfizem pulmonar, bronșită cronică;
- ⇒ fibroza pulmonară de diferite etiologii;
- ⇒ afecțiunile supurative cronice, respectiv bronșiectazii, post abces pulmonar, etc;
- ⇒ sechele respiratorii post-chirurgie toracică, post-iradiere, postchimioterapie;
- ⇒ disfuncții ventilatorii în contextul unor boli osteoarticulare sau neuromusculare;
- ⇒ sechele pleuropulmonare după tuberculoză, sindroame pleurale ș.a.

Rezultate așteptate

Reabilitarea pulmonară, ca parte componentă a tratamentului complex recuperator care trebuie aplicat pacienților cu afecțiuni respiratorii cronice, determină următoarele rezultate:

- ⇒ îmbunătățește semnificativ toleranța la efort și capacitatea de a efectua activitățile de zi cu zi;
- ⇒ reduce simptomatologia, numărul și gravitatea exacerbărilor, determinând creșterea calității vieții pacienților cu afecțiuni respiratorii cronice;
- ⇒ scade semnificativ numărul internărilor în regim de spitalizare continuă și al cheltuielilor cu spitalizarea și, implicit, adresa-bilitatea la medicul de familie și consumul medicației de urgență.

Mâncați sănătos !



Plan de acțiune

- Consumați mâncăruri bogate în proteine cum ar fi: carne, pește, ouă, lapte, soia;
- Mâncați mai puțin, dar mai des;
- În timp ce mâncați:
 - mestecați bine și lent mâncarea
 - vorbiți cât mai puțin
- Slăbiți dacă sunteți supraponderal pentru că fiecare kilogram în plus este o povară pentru plămâni;
- De obicei, pacienții cu boli cronice pulmonare sunt mai degrabă slabi și au nevoie de suplimente alimentare;
- Rugați-i pe membrii familiei să vă ajute să cumpărați și să preparați mâncare sănătoasă, având la bază multe fructe și legume.

- ⇒ Renunțați la fumat (apelați la consilierea oferită de medici și la medicația gratuită);
- ⇒ Păstrați-vă organismul în formă;
- ⇒ Învățați să respirați corect;
- ⇒ Mergeți la medic. Luați medicamentele așa cum v-au fost prescrise;
- ⇒ Păstrați în casă sau la locul de muncă o atmosferă curată. Stați departe de noxele și fumul care vă îngreunează respirația.



Renunțați la fumat !

- Apelați la consilierea oferită de medici și la medicația gratuită;
- Stabiliți o dată de la care să renunțați la fumat;
- Solicitați celor apropiați să nu mai fumeze în casă, să nu mai aducă țigări în casă.;
- Stați cât mai departe de oameni și locuri care v-ar putea trezi dorința de a fuma;
- Găsiți-vă preocupări. Păstrați-vă mâinile ocupate. Încercați ca, în loc de țigară, să țineți în mână un pix;
- Dacă dorința de a fuma devine chinuitoare, mestecați gumă sau o scobitoare. Luați gustări conștând din fructe sau legume. Beți apă;
- Dacă începeți să fumați din nou, nu vă dați bătăuți ! Încercați din nou ! Unele persoane trebuie să treacă de mai multe ori prin tentative de a renunța, înainte de a înceta pentru totdeauna;
- Nu uitați: niciodată nu e prea târziu să renunți.



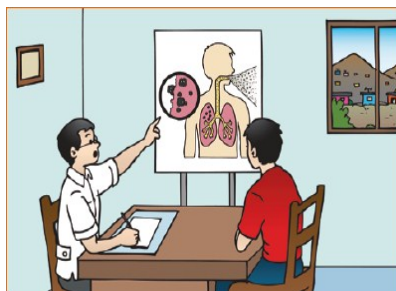
Păstrați în casă sau la locul de muncă o atmosferă curată. Stați departe de noxele și fumul care vă îngreunează respirația.

- Eliminați din locuință sursele de fum, noxe și mirosuri puternice;
- Dacă trebuie să zugrăviți sau să deparaziți locuința, e bine ca în acest timp să locuiți în altă parte;
- Gătiți cu ușa sau fereastra deschisă, astfel încât fumul și mirosurile puternice să iasă cu ușurință. Utilizați hota. Nu gătiți în vecinătatea locului unde dormiți sau vă petreceți majoritatea timpului;
- Dacă vă încălziți cu lemne, țineți fereastra ușor întredeschisă ca să îndepărtați fumul;
- Deschideți ușile și ferestrele când atmosfera abundă de fum sau mirosuri puternice și stați în casă în zilele în care aerul e foarte poluat sau plin de fum.

Mergeți la medic. Luați medicamentele așa cum v-au fost prescrise !

- Solicitați medicului să vă scrie numele fiecărui medicament, de câte ori pe zi și când trebuie să vi-l administrați;
- Aduceți cu dumneavoastră medicamentele sau lista lor la fiecare control;
- Discutați efectul medicamentelor cu medicul de familie;
- Arătați-le membrilor familiei lista cu medicamente după fiecare control. Păstrați lista într-un loc accesibil tuturor;
- Nu refuzați vaccinarea antigripală;
- **Sunați la urgență** dacă observați:

- ◇ dificultăți de vorbire
- ◇ dificultăți de deplasare
- ◇ buzele sau unghiile capătă culoare cenușie sau albastră
- ◇ bătăile inimii sau pulsul sunt rapide, neregulate
- ◇ medicamentele nu vă ajută decât pentru puțin timp sau deloc
- ◇ respirație accelerată, greoaie.



- Păstrați la dumneavoastră numele și numărul de telefon al medicului care vă tratează și lista de medicamente.



**Păstrați-vă
organismul în
formă !**

- Majoritatea pacienților se simt cel mai bine imediat după ce și-au luat medicația. Planificați-vă în această perioadă activitățile mai solicitante;
- Purtați cu dumneavoastră întotdeauna medicația de urgență recomandată de medic;
- Purtați îmbrăcăminte și încălțăminte lejeră, ușor de manevrat;
- Mersul pe jos este indicat pentru a vă întări musculatura. Începeți cu 20 de minute pe zi;
- Opriți-vă și odihniți-vă când simțiți că nu mai puteți respira;
- Alegeți-vă pentru plimbare sau exerciții un loc care să vă placă;
- Găsiți exerciții pe care să vă facă plăcere să le efectuați;
- Rugați un prieten sau un membru de familie să vi se alăture;
- Stabiliți împreună cu kinetoterapeutul un program de exerciții adecvat.

Învățați să respirați corect

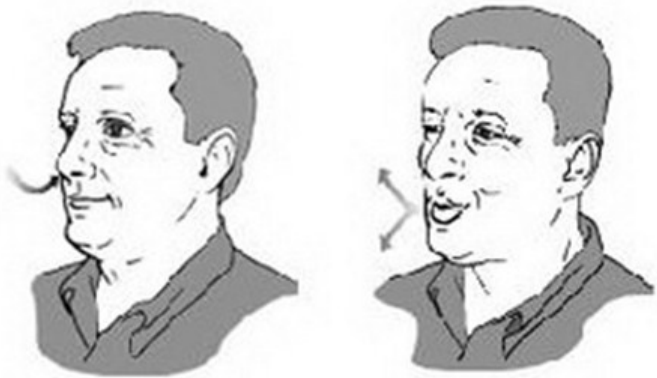
Exercițiile de respirație vă pot ajuta când vă confrunțați cu simptome supărătoare și vă pot dezvolta mușchii de care aveți nevoie în respirație.

Apleacă-te înainte:

- Te apleci ușor din talie, în față, menținând spatele drept și sprijinind brațele pe un scaun sau pe o masă
- Astfel ajuți diafragma să se miște mai ușor, iar mușchii umerilor ajută și ei respirația. În acest fel, mai mult aer poate intra în plămâni.

Respirația cu buzele țuguiate:

- este ca și cum ai respira aerul printr-un pai
- inspiră pe nas timp de aproximativ 4 sec, apoi expiră pe gură timp de 6-8 sec cu buzele aproape închise, țuguiate.



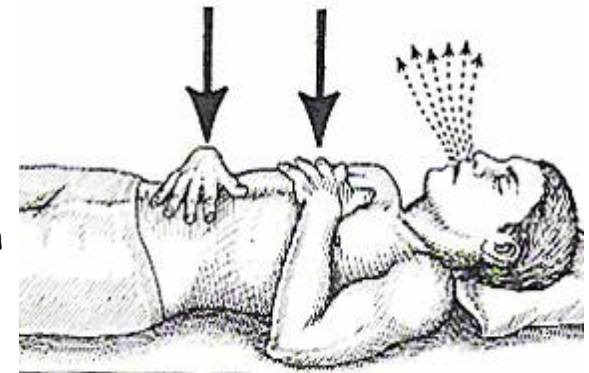
Această manevră te va ajuta să scoți mai mult aer din plămâni și astfel, la următoarea inspirație intră mai mult aer curat.

Respirația din abdomen:

- Așează-te pe spate sau sprijinit de perne;
- Pune o mână pe abdomen și cealaltă pe piept;
- Inspiră prelung astfel încât abdomenul se umflă și mâna de pe abdomen se ridică odată cu acesta.

Mâna de pe piept nu trebuie să se miște;

- Expiră; mâna de pe abdomen trebuie să revină la poziția inițială;



- Exersează acest tip de respirație în serii de câte 20 de minute în poziția culcat, apoi încearcă aceasta și așezat sau în picioare.

