

Görüşler:

- 'Şimdi daha fazla yürüyebiliyorum; Daha az öksürüyorum ve normal bir hayata devam edebileceğimi hissediyorum.'
- 'Sadece yap! Çünkü işe yarıyor! Azim anahtardır.'
- 'Şimdi her gün egzersiz yapıyorum ve ev işlerimi kendim yapıyorum!'
- 'KOAH ile yaşamayı öğreneceksiniz.'
- 'Artık panik yapmıyorum; Nefesimi kontrol etmeyi öğrendim.'
- "Enerjimi korumak için yararlı fikirler öğrendim."

İrtibat bilgileri:

Community Respiratory Team (CORE)
020 7288 5474

Patient advice and liaison service (PALS) -
Hasta Tavsiye ve öneri servisi

Eğer övgü ve şikayetiniz veya endişeniz var ise lütfen 020 7288 5551'li telefonu arayarak veya whh-tr.PALS@nhs.net internet adresine E-posta göndererek PALS servisimiz ile iletişime geçiniz

Eğer bu broşürün büyük baskılı, sesli veya tercüme edilmiş kopyasına ihtiyacınız varsa, lütfen whh-tr.patient-information@nhs.net e-posta adresine e-postanızı gönderiniz. İhtiyaçlarınızı karşılamak için elimizden geleni yapacağız.

Twitter.com/WhitHealth
Facebook.com/WhittingtonHealth

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

Date published: 07/02/2023
Review date: 07/02/2025
Ref: ACS/CORE/PulmRehab/04-Turk

© **Whittington Health**
Please recycle



Akciğer Rehabilitasyonu

(Pulmonary Rehabilitation – Turkish)



Hasta bilgilendirme broşürü



Akciğer Rehabilitasyonu Nedir?

Akciğer rahatsızlığı olan kişiler için tasarlanmış ve Fizyoterapist tarafından yürütülen bir grup programdır.

Program, altı haftalık bir süre boyunca haftada iki kez, iki saat boyunca düzenlenen fiziksel egzersiz ve eğitim derslerinden oluşmaktadır.

Akciğer Rehabilitasyonun amacı:

- Nefes darlığınızı daha fazla kontrol altında hissetmek
- Merdivenlerden yukarı çıkmak gibi günlük aktiviteleri yaparken nefes darlığını azaltmak
- Güvenli bir şekilde egzersiz yapmak için öz güveninizi arttırmak
- Yaşam kalitenizi ve bağımsızlığınızı arttırmak
- Size benzer durumda olan insanlarla tanışma ve deneyimlerini paylaşma fırsatı vermek

Nasıl sevk olunur?

Aşağıdaki akciğer hastalıklarından biriyle tanımlanmışsanız:

KOAH, Astım, Bronşektazi, Akciğer fibrozu, ve nefes darlığı 100 metreden fazla yürümenizi veya günlük aktivitelerinizi yapmanızı engelliyorsa, Akciğer Rehabilitasyonu için sevk edilme konusunda doktorunuzla konuşunuz.

Akciğer Rehabilitasyonuna Başlamadan Önce:

Akciğer Rehabilitasyon ekibinin bir üyesi tarafından değerlendirilmeniz gerekecektir.

Değerlendirme, bazı anketlerin doldurulmasını ve kısa bir yürüyüş testi yapılmasını içerecektir. Bu değerlendirme, nasıl ilerlediğinizi görmek için programın sonunda tekrarlanır.

Burada sahip olabileceğiniz herhangi bir soru veya endişeyle ilgili konuşmak için birçok fırsat olacaktır.

Akciğer Rehabilitasyonu sırasında neler olur?

Her sınıf alıştırmaya ve eğitim oturumu olarak ikiye bölünür.

Alıştırma:

Fizyoterapistiniz egzersizleri ihtiyaçlarınıza ve yeteneğinize uyacak şekilde kişiselleştirecektir.

Egzersiz seansları ısınma, antrenman ve soğumadan oluşacaktır.

Güvende olduğunuzdan emin olmak için oturumlar sırasında sizi yakından izleyeceğiz.

Eğitim:

Bu seanslar durumunuzu daha iyi yönetmenize yardımcı olacaktır. Fizyoterapist, hemşire ve diyetisyenler gibi çeşitli sağlık profesyonelleri tarafından verilecektir.

Konular şunları içerir:

- Akciğer rahatsızlıklarınızın ne olduğunu kavrama
- Göğüs enfeksiyonlarını yönetme
- Nefes darlığı ile başa çıkma
- Solunumla içeriye çekilen ilaçlar hakkında tavsiyeler
- Duyguları yönetme
- Rahatlama
- Egzersiz yapmanın önemi
- Göğüsten balgamın nasıl etkili bir şekilde temizleneceği
- Beslenmenin önemi

Akciğer Rehabilitasyon hizmeti şu adreste verilmektedir:

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

Whittington hospital, Magdala Ave, London, N19 5NF

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

