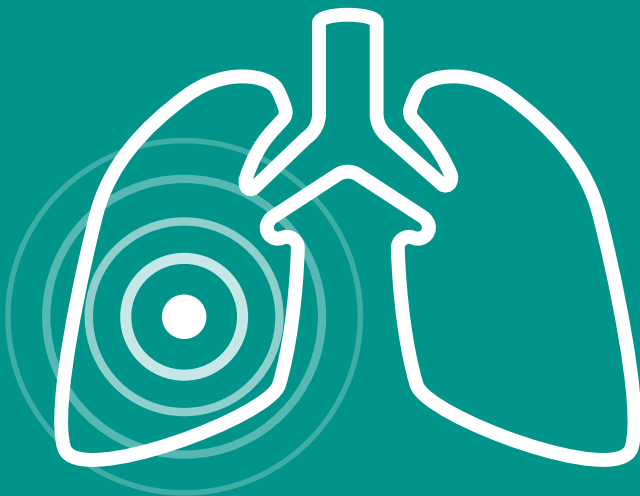


**PULMONARY
REHABILITATION**

ЛЕГЕНЕВА РЕАБІЛІТАЦІЯ

**Chest
Heart &
Stroke
Scotland**



**БАЗОВИЙ ПОСІБНИК
ESSENTIAL GUIDE**

Цей базовий посібник присвячений легеневій реабілітації.

Він містить таку інформацію:

- о що таке легенева реабілітація і чи може вона вам підійти;**
- о відповіді на деякі найпоширеніші запитання про легеневу реабілітацію;**
- о чого очікувати на заняттях із легеневої реабілітації.**

Що таке легенева реабілітація (ЛР)?

Легенева реабілітація (ЛР) — це програма фізичних вправ і навчання для людей, які живуть із тривалим захворюванням грудної клітки.

ЛЕГЕНЕВА = ваші легені

РЕАБІЛІТАЦІЯ = покращення здоров'я

Програми ЛР:

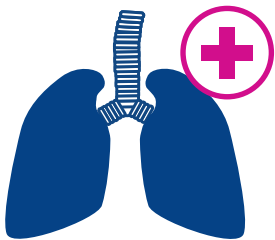
- проводяться під керівництвом медичних працівників;
- проводяться в групі з 8–16 осіб;
- включають вправи, інформацію та підтримку;
- навчають вас краще контролювати симптоми та поратися з ними.

Чи підходить мені ЛР?

Вам можуть запропонувати ЛР, якщо у вас тривале захворювання грудної клітки, яке **впливає на ваше повсякденне життя**. Наприклад: хронічна обструктивна хвороба легень (ХОЗЛ), бронхоектази або легеневий фіброз.

ЛР пропонується людям різного віку та рівня здібностей.

Якщо вам запропонували місце в програмі ЛР, ви самі вирішуєте, чи погоджуватися на участь. Ви також можете взяти участь в програмі пізніше.



ЛР підходить не всім.

Можливо, ЛР вам не підійде, якщо:



у вас проблеми з серцем,
наприклад, нестабільна
стенокардія (біль у грудях);



ви не можете ходити або
виконувати будь-які фізичні
вправи, наприклад, якщо у вас
сильний артрит;



ви нещодавно перенесли
інфаркт.

Як мені може допомогти ЛР?

ЛР має багато переваг як для фізичного, так і для психічного здоров'я.

Відвідування програми ЛР може допомогти вам:



краще справлятися
із задишкою;



рідше відчувати
задишку;



стати
сильніше;



покращити свою
фізичну форму;



полегшити відчуття тривоги або
розчарування через свій стан;



ефективніше займатися
фізичною активністю;



познайомитися з іншими
людьми, які живуть із
задишкою;



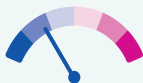
почуватися менш
ізольованими;



підвищити свою впевненість;



дізнатися, як лікувати інфекції
грудної клітки;



зменшити ризик потрапляння
до лікарні;



полегшити симптоми депресії
та тривоги;



покращити загальну
якість життя.

Що відбувається на заняттях із ЛР?

Фізичні вправи

На заняттях із ЛР ви будете:

- робити вправи, які допоможуть вам поліпшити дихання та фізичний стан;
- виконувати за допомоги спеціалістів вправи на витривалість, як-от ходьба або використання велотренажера, та силові вправи, як-от використання ваг для зміцнення рук і ніг;
- працювати у власному темпі та поступово збільшувати навантаження в міру покращення своєї фізичної форми;
- перебувати під наглядом спеціалістів, які слідкуватимуть за вашою безпекою та комфортом.



Освіта

Окрім вправ, заняття із ЛР міститимуть інформацію, яка допоможе вам краще зрозуміти свій стан та поратися з ним. Будуть розглянуті різні теми. Вони залежатимуть від того, про що ви хотіли б дізнатися докладніше.

Ви можете обговорити такі речі:

- дихальні техніки;
- як впоратися із задишкою вдома та на вулиці;
- як лікувати інфекції грудної клітки;
- поради щодо антибіотиків.

Не всі програми ЛР однакові. Вони можуть бути різної тривалості або включати різні вправи. Однак всі вправи буде адаптовано так, щоб вони були безпечними та ефективними для вас.

Як дізнатися, скільки я можу займатися?

Перед початком програми ми оцінимо вашу фізичну підготовку та рівень здібностей.

Під час обстеження вам зададуть питання про те, як на вас впливає задишка. Вас також можуть попросити пройти короткий тест на ходьбу.

За результатами оцінки буде визначено оптимальний для вас рівень фізичних навантажень і найбільш ефективні для вас вправи.



Як долучитися до програми ЛР?

Щоб долучитися до програми ЛР, вам потрібно отримати направлення від медичного працівника, наприклад, лікаря, медсестри або фізіотерапевта. Вони можуть направити вас до такої програми, якщо вона є у вашій місцевості.

Ви також можете обговорити з ними програму, якщо вас не направили, але ви вважаєте, що вона може вам допомогти.



Хто проводить заняття із ЛР?

Заняття із ЛР проводить кваліфікований медичний працівник, зазвичай медсестра або фізіотерапевт. Вони будуть присутні на кожному занятті, щоб підтримати вас.

Також у проведенні занять можуть допомагати інші медичні працівники, зокрема фізіотерапевти, дієтологи, ерготерапевти, фітнес-інструктори та лікарі.



Як довго тривають заняття із ЛР?

Заняття із ЛР зазвичай проводяться двічі на тиждень протягом 6–12 тижнів.

Кожне заняття триває близько 1–2 годин.

В перервах між заняттями вас попросять продовжувати виконувати вправи вдома. Також вам порадять більше ходити пішки.



Де проходять заняття із ЛР?

Заняття із ЛР зазвичай проводяться в громаді, щоб до них було легко дістатися.

Зокрема, заняття із ЛР можуть проводитися у лікарнях, громадських центрах, медичних центрах та центрах дозвілля.

Що мені вдягнути?



Одягайте вільний, зручний одяг, в якому ви зможете легко рухатися, і плоске, зручне взуття, наприклад, кросівки.

Як дістатися на заняття?

Якщо вам потрібна допомога, щоб дістатися на заняття із ЛР, у вашому районі можуть бути доступні різні транспортні схеми. Наприклад, транспортна служба за викликом Dial a Ride, волонтерські транспортні схеми або картки на таксі.

Щоб отримати додаткову інформацію про транспортну допомогу у вашому регіоні, запитайте про варіанти транспорту під час візиту до лікаря або зверніться до медсестер консультативної лінії Chest Heart & Stroke Scotland.



Чи можна відвідувати заняття з ЛР, якщо у мене сильна задишка?

Так! Одна з головних цілей ЛР — допомогти вам краще поратися із задишкою і не боятися бути активними через неї.

Поступово збільшуючи фізичні навантаження, ви зможете покращити дихання. ЛР також може зміцнити ваше серце та тіло, щоб у вас було **більше енергії** і ви відчували себе **менш втомленими**.



Більше
фізични вправ



Покращення
дихання



Більше енергії
та менше втоми

Якщо у вас інфекція грудної клітки або ви приймаєте антибіотики чи стероїди, вам можуть поради не відвідувати заняття, поки ви не одужаєте.

Якщо ви відчуваєте нездужання та не впевнені, чи варто відвідувати заняття із ЛР, обговоріть це зі своїм координатором занять із ЛР.



Що станеться, коли я завершу програму ЛР?

Після завершення програми ЛР спеціалісти переглянуть ваші особисті цілі та знов оцінять ваш фізичний стан та рівень здібностей. Результати поточного оцінювання порівняють з результатами попереднього. Це покаже ваш прогрес за результатами програми.

Навіть після завершення програми ЛР важливо залишатися активними та продовжувати застосовувати отримані навички.

Можливо, ви навіть продовжите зустрічатися та тренуватися з людьми, які відвідували заняття разом з вами.

Ваш координатор із ЛР або медсестри консультативної лінії Chest Heart & Stroke Scotland також можуть розповісти вам про різні способи підтримувати активність.

Серед них:

- приєднання до місцевої групи підтримки;
- використання додатку для смартфона або відеоуроків для випробування різних видів вправ, як-от йога або тай-цзі;
- плавання;
- приєднання до групи піших прогулянок або співу;
- відвідання занять в місцевому спортзалі або центрі дозволя разом з іншими людьми, які живуть з довготривалими захворюваннями.



Наші публікації є безплатними для всіх мешканців Шотландії як у форматі PDF, так і у друкованому вигляді. Перегляньте їх усі на **www.chss.org.uk/resources-hub**

Щоб отримати безплатну, конфіденційну пораду та підтримку від нашої команди консультантів, зв'яжіться з нами:

за номером телефону 0808 801 0899 (пн-пт з 9:00 до 16:00);

надішліть SMS із текстом ADVICE на номер 66777 adviceline@chss.org.uk.

Кожен п'ятий житель Шотландії страждає від захворювань грудної клітки, серця або інсульту чи постковідного синдрому. Перейдіть на сторінку **www.chss.org.uk/supportus**, щоб дізнатися, як ви можете допомогти нам підтримати більше людей у Шотландії.

Щоб залишити відгук або запросити альтернативні формати, напишіть на електронну пошту: **health.information@chss.org.uk**

**Chest
Heart &
Stroke
Scotland**



Опубліковано в грудні 2023 р.
Наступна редакція запланована
на грудень 2026 р.

E21-v1.0-Aug2025

**Відскануйте тут,
щоб побачити всі
наші ресурси!**

Шотландська благодійна
організація (№ SC018761)