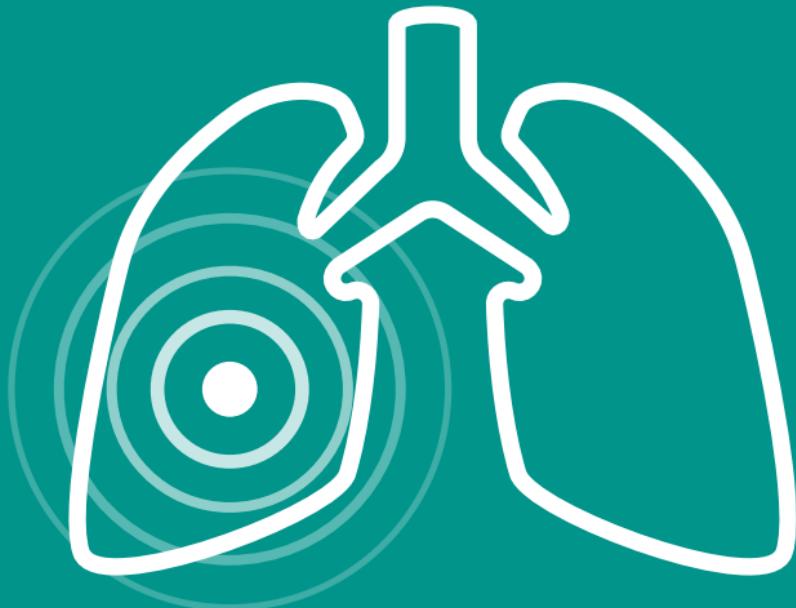


Chest
Heart &
Stroke
Scotland



PULMONARY REHABILITATION

إعادة التأهيل الرئوي



ESSENTIAL GUIDE

دليل أساسی

يتناول هذا الدليل الأساسي موضوع إعادة التأهيل الرئوي.

يتضمن الدليل ما يلي:

- ما هي إعادة التأهيل الرئوي وما إذا كانت مناسبة لك أم لا
- إجابات عن بعض الأسئلة الأكثر شيوعاً حول إعادة التأهيل الرئوي
- ما يمكن توقعه في جلسات إعادة التأهيل الرئوي.

ما إعادة التأهيل الرئوي (PR)؟

إعادة التأهيل الرئوي هو برنامج تمارين رياضية وتنقيف للأشخاص الذين يعانون من مرض صدرى طويل الأمد.

إعادة التأهيل الرئوي = تحسّن صحتك
رئتيك =

برامج إعادة التأهيل الرئوي:

- يديرها متخصصون في الرعاية الصحية
- يتم تقديمها في مجموعة تضم حوالي ما بين 8 إلى 16 شخصاً
- تشمل ممارسة التمارين الرياضية والمعلومات والدعم
- تعلّمك كيفية التحكم في أعراضك والتعامل معها بشكل أفضل.

هل إعادة التأهيل الرئوي مناسبة لي؟

قد يُعرض عليك الخضوع لإعادة التأهيل الرئوي إذا كنت تعاني من مرض صدري طويل الأمد **تؤثر على حياتك اليومية**. على سبيل المثال: مرض الانسداد الرئوي المزمن (COPD) أو توسيع القصبات أو التليف الرئوي.

يتم تقديم إعادة التأهيل الرئوي للأشخاص من جميع الأعمار ومستويات القدرة البدنية.

إذا عُرِضَتْ عليك المشاركة في برنامج لإعادة التأهيل الرئوي، فلديك الحرية في القبول أو الرفض. يمكنك أيضًا اختيار المشاركة فيه في وقت لاحق.



إعادة التأهيل الرئوي ليست مناسبة للجميع.

قد لا تكون إعادة التأهيل الرئوي مناسبة لك في أيٍ من الحالات التالية:

إذا كنت تعاني من مشكلات في القلب
مثل الذبحة الصدرية غير المستقرة
(الألم في الصدر).



إذا كنت غير قادر على المشي أو ممارسة أي تمارين رياضية - على سبيل المثال: إذا كنت تعاني من حالة شديدة من التهاب المفاصل



إذا كنت قد أصبت مؤخراً بنوبة قلبية.



كيف يمكن لإعادة التأهيل الرئوي مساعدتي؟

لإعادة التأهيل الرئوي فوائد كثيرة لصحتك البدنية والعقلية على حد سواء.

حضور جلسات إعادة التأهيل الرئوي قد يساعدك على:

التعامل بشكل أفضل مع ضيق التنفس



تقليل الشعور بضيق التنفس



أن تصبح أكثر قوة



تحسين لياقتك البدنية



تقليل الشعور بالقلق أو الإحباط بشأن حالتك الصحية



ممارسة التمارين الرياضية بشكل أفضل



التعرّف على أشخاص آخرين يعانون من
ضيق التنفس



تقليل الشعور بالعزلة



زيادة ثقتك بنفسك



تعلم كيفية إدارة التهابات الصدر



تقليل خطر ذهابك إلى المستشفى



تحسين أعراض الاكتئاب والقلق



تحسين جودة حياتك
بشكل عام



ماذا يحدث في جلسات إعادة التأهيل الرئوي؟

التمارين الرياضة

في جلسات إعادة التأهيل الرئوي سوف:

- تمارس تمارين رياضية تساعدك على تحسين تنفسك ومستوى لياقتك البدنية
- تتلقى المساعدة في ممارسة "تمارين التحمل" مثل المشي أو استخدام الدراجة الرياضية، و"تمارين القوة" مثل استخدام الأوزان المساعدة في تقوية ذراعيك وساقيك
- تتدرب بالوتيرة التي تناسبك وتزيد حدة ما تقوم به ببطء كلما أصبحت أكثر لياقة
- تخضع للإشراف للتأكد من شعورك بالأمان والراحة.



التشخيص

بالإضافة إلى التمارين الرياضية، ستتضمن جلسات إعادة التأهيل الرئوي معلومات لمساعدتك على فهم حالتك وإدارتها بشكل أفضل. سيتم تناول موضوعات مختلفة وهذه المواضيع ستتوقف على ما ترغب في معرفة المزيد عنه.

تتضمن الأشياء التي قد تتحدث عنها ما يلي:

- أسلوب التنفس
- طرق التعامل مع ضيق التنفس في المنزل وخارجه
- كيفية إدارة التهابات الصدر
- المشورة بشأن المضادات الحيوية

ليست كل برامج إعادة التأهيل الرئوي متشابهة. فقد تختلف فتراتها الزمنية أو قد تتضمن تمارين رياضية مختلفة. إلا أنه سيتم تكييف كل ما تقوم به للتأكد من أنه آمن ومناسب لك.

كيف سأعرف مقدار التمارين التي يمكنني ممارستها؟

قبل البدء في البرنامج، سيتم تقييم لياقتك البدنية ومستوى قدراتك.

ستُسأل أثناء التقييم عن كيفية تأثير ضيق التنفس عليك. قد يُطلب منك أيضًا إجراء اختبار مشي قصير.

سيتم استخدام نتائج التقييم بعد ذلك لتحديد المستوى المناسب لك من التمارين الرياضية وما هي التمارين الأفضل لك.



كيف أنضم إلى برنامج إعادة التأهيل الرئوي؟

للانضمام إلى أحد برامج إعادة التأهيل الرئوي، يجب أن تتم إحالتك من قبل أخصائي صحي، مثل الطبيب أو الممرض أو أخصائي العلاج الطبيعي المتابع لحالتك. قد يقوم بإحالتك إذا كان هناك برنامج في منطقتك المحلية.

يمكنك أيضًا مناقشة البرنامج معه إذا لم تتم إحالتك ولكنك تعتقد أنه قد يفيدك.



من يدير جلسات إعادة التأهيل الرئوي؟

يدبر جلسات إعادة التأهيل الرئوي أخصائي رعاية صحية مُدرّب - عادةً ما يكون ممّرضًا أو أخصائي علاج طبيعي وسيكون متواجدًا في كل جلسة لدعمك.

يشمل أخصائيو الرعاية الصحية الآخرون الذين قد يساعدون في الجلسات أخصائيي العلاج الطبيعي وأخصائيي التغذية وأخصائيي العلاج المهني ومدربو اللياقة البدنية والأطباء.



ما مدة جلسات إعادة التأهيل الرئوي؟

تُعقد جلسات إعادة التأهيل الرئوي عادةً مرتين في الأسبوع لمدة 6-12 أسبوعاً.

تستغرق كل جلسة حوالي ساعة إلى ساعتين.

سيُطلب منك الاستمرار في ممارسة التمارين في المنزل بين الجلسات. كما سيتم التشجيع على المشي أكثر.



أين تُعقد جلسات إعادة التأهيل الرئوي؟

عادةً ما تكون جلسات إعادة التأهيل الرئوي في مكان ما في المجتمع حتى يسهل الوصول إليها.

ومن الأمثلة على الأماكن التي تُعقد فيها جلسات إعادة التأهيل الرئوي المستشفيات والقاعات العامة والمراكز الصحية ومراكز الترفيه.

ماذا يجب أن أرتدي؟

ارتدِ ملابس فضفاضة ومرحية يمكنك التنقل بها بسهولة، وارتدِ حذاءً مسطحاً ومرحياً مثل الحذاء الرياضي.



كيف سأصل إلى الجلسات؟

إذا كنت بحاجة إلى مساعدة للوصول إلى جلسات إعادة التأهيل الرئوي، فقد تكون هناك خطط نقل مختلفة متاحة لك في منطقتك المحلية. على سبيل المثال: Dial a Ride أو أنظمة السيارات التطوعية أو بطاقات سيارات الأجرة.

لمزيد من المعلومات حول المساعدة في وسائل النقل في منطقتك المحلية، اسأل عن خيارات النقل في موعد تقييم إعادة التأهيل الرئوي أو اتصل بممرضي خط المشورة التابع بمؤسسة Chest Heart & Stroke Scotland.



هل لا يزال بإمكانني الذهاب إلى جلسات إعادة التأهيل الرئوي إذا كنت لا أستطيع التنفس؟

نعم! يتمثل أحد الأهداف الرئيسية لإعادة التأهيل الرئوي في مساعدتك على إدارة ضيق التنفس بشكل أفضل. وعدم الخوف من ممارسة الأنشطة بسبب ذلك.

من خلال زيادة كمية التمارين التي تمارسها ببطء، يمكنك تحسين تنفسك. كما يمكن لإعادة التأهيل الرئوي أن يجعل قلبك وجسمك أقوى بحيث تتمتع بمزيد من الطاقة وينقص شعورك بالتعب.



طاقة أكثر
وتعب أقل

+



تحسن
التنفس

=



المزيد من
التمارين الرياضية

إذا كنت مصاباً بالتهاب في الصدر أو كنت تتناول المضادات الحيوية أو الستيرويدات، فقد تُنصح بعدم حضور الجلسات حتى تتعافي.

إذا شعرت بتوعّك ولم تكن متأكداً مما إذا كان يجب عليك حضور جلسات إعادة التأهيل الرئوي، ناقش هذا الأمر مع منسق جلسات إعادة التأهيل الرئوي المتابع لحالتك.



ما زا يحدُثُعندما أنهى برنامِج إعادة التأهيل الرئوي؟

عند انتهاء برنامج إعادة التأهيل الرئوي، ستتم مراجعة أهدافك الشخصية وتقييم لياقتک البدنية ومستوى قدرتك مرة أخرى. ستتم مقارنة نتائج هذا التقييم بنتائج التقييم الأول. وسيوضح هذا مدى تقدمك خلال فترة البرنامج.

حتى بعد انتهاء برنامج إعادة التأهيل الرئوي، من المهم أن تحافظ على نشاطك وتواصل ما تعلمه.

يمكنك حتى أن تختار الاستمرار في الالقاء بالأشخاص الذين حضروا معك الجلسات وممارسة التمارين الرياضية معهم.

يمكن لمنسق إعادة التأهيل الرئوي المسؤول عنك أو ممرّضي خط المشور التابع لمؤسسة Chest Heart & Stroke Scotland أن يطلعوك على الطرق المختلفة للحفاظ على نشاطك.

وقد تشمل ما يلي:

- الانضمام إلى مجموعة دعم محلية
- استخدام تطبيق هاتف ذكي أو جلسة تدريب مصورة بالفيديو لتجربة أنشطة مختلفة، مثل اليوجا أو التاي تشيني
- الذهاب للسباحة
- الانضمام إلى مجموعة للمشي أو الغناء
- الانضمام إلى جلسات متابعة في صالة الألعاب الرياضية المحلية أو مركز الترفيه المحلي مع أشخاص آخرين يعانون من حالة صحية طويلة الأمد.



منشوراتنا متاحة مجاناً للجميع في اسكتلندا، سواء بصيغة PDF أو مطبوعة. يمكنك الاطلاع عليها جميعها عبر الموقع الإلكتروني www.chss.org.uk/resources-hub

للحصول على المشورة والدعم مجاناً وفي سرية من فريق خلط المشورة لدينا، يمكنك التواصل معنا عن طريق:
الاتصال على الرقم الهاتفي 0808 801 0899 (من الاثنين إلى الجمعة من الساعة 9 صباحاً حتى الساعة 4 عصراً)
إرسال كلمة "نصيحة" في رسالة نصية إلى 66777 أو
عبر البريد الإلكتروني advice@chss.org.uk

يعاني واحد من كل خمسة أشخاص في اسكتلندا من مشاكل صحية مرتبطة بالصدر أو القلب أو السكتات الدماغية أو مضاعفات طويلة الأمد للكوفيد. انقر على الرابط

www.chss.org.uk/supportus لمعرفة كيفية مساعدتنا في تقييم الدعم إلى مزيد من الأشخاص في اسكتلندا.

لإباء ملاحظاتك التقييمية أو طلب تنسيقات بديلة، يمكنك إرسال بريد الكتروني إلى: health.information@chss.org.uk



قم بمسح هنا لرؤية
جميع مواردنا!