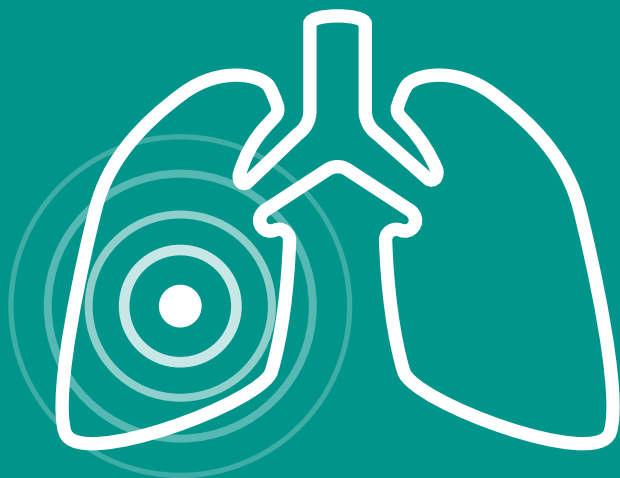


**PULMONARY
REHABILITATION**

**Chest
Heart &
Stroke
Scotland**



REHABILITACJA PULMONOLOGICZNA



**NIEZBĘDNY PRZEWODNIK
ESSENTIAL GUIDE**

Niniejszy niezbędny przewodnik dotyczy rehabilitacji pulmonologicznej.

W przewodniku:

- wyjaśniono, czym jest rehabilitacja pulmonologiczna i czy może być odpowiednia dla Ciebie
- zawarto odpowiedzi na najczęściej zadawane pytania dotyczące rehabilitacji pulmonologicznej
- omówiono, czego można się spodziewać na sesjach rehabilitacji pulmonologicznej.

Co to jest rehabilitacja pulmonologiczna?

Rehabilitacja pulmonologiczna to program ćwiczeń i edukacji dla osób cierpiących na długotrwałe schorzenia klatki piersiowej.

REHABILITACJA = poprawa Twojego zdrowia
PULMONOLOGICZNA = Twoje płuca

Programy rehabilitacji pulmonologicznej:

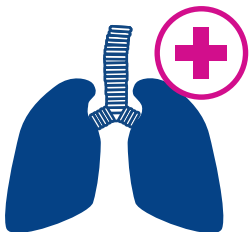
- są prowadzone przez pracowników opieki zdrowotnej
- są prowadzone w grupach liczących około 8–16 osób
- obejmują ćwiczenia, informacje i wsparcie
- uczą, jak lepiej kontrolować objawy i radzić sobie z nimi.

Czy rehabilitacja pulmonologiczna jest odpowiednim rozwiązaniem dla mnie?

Rehabilitacja pulmonologiczna może zostać zaoferowana w przypadku długotrwałego schorzenia klatki piersiowej, które **wpływa na codzienne życie**. Takie przykładowe schorzenia to: przewlekła obturacyjna choroba płuc (POCHP), rozstrzenie oskrzeli lub zwłóknienie płuc.

Rehabilitacja pulmonologiczna jest proponowana osobom w każdym wieku i na każdym poziomie sprawności.

Jeśli zaoferowano Ci objęcie programem rehabilitacji pulmonologicznej, to od Ciebie zależy, czy z niego skorzystasz. Możesz także wybrać późniejszy termin.



Zadzwoń na naszą BEZPŁATNĄ infolinię Advice
Line pod numer 0808 801 0899.

Rehabilitacja pulmonologiczna nie nadaje się dla każdego.

Rehabilitacja pulmonologiczna może nie być dla Ciebie, jeśli:



masz problemy z sercem, takie jak dusznica bolesna niestabilna (ból w klatce piersiowej)



nie jesteś w stanie chodzić ani wykonywać żadnych ćwiczeń fizycznych, na przykład jeśli cierpisz na poważne zapalenie stawów



niedawno wystąpił u Ciebie zawał serca.

W jaki sposób rehabilitacja pulmonologiczna może mi pomóc?

Rehabilitacja pulmonologiczna przynosi wiele korzyści zarówno dla zdrowia fizycznego, jak i psychicznego.

Udział w programie rehabilitacji pulmonologicznej może Ci pomóc:



lepiej radzić sobie z dusznościami



odczuwać mniej intensywny brak tchu



nabrać sił



poprawić swoją kondycję



odczuwać mniejszy niepokój lub frustrację z powodu swojego stanu



łatwiej wykonywać ćwiczenia fizyczne

Zadzwoń na naszą BEZPŁATNĄ infolinię Advice
Line pod numer 0808 801 0899.



poznać innych ludzi
doświadczających duszności



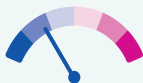
w mniejszym stopniu
odczuwać izolację



zwiększyć pewność siebie



dowiedzieć się, jak radzić sobie
z infekcjami klatki piersiowej



zmniejszyć ryzyko hospitalizacji



poprawić objawy depresji i lęku



poprawić swoją ogólną
jakość życia.

Co dzieje się na sesjach rehabilitacji pulmonologicznej?

Ćwiczenia fizyczne

Podczas sesji rehabilitacji pulmonologicznej będziesz:

- o wykonywać ćwiczenia poprawiające oddychanie i kondycję fizyczną
- o otrzymywać pomoc w wykonywaniu ćwiczeń wytrzymałościowych, takich jak chodzenie lub korzystanie z roweru treningowego, oraz ćwiczeń siłowych, takich jak korzystanie z ciężarków w celu wzmocnienia ramion i nóg
- o pracować we własnym tempie i powoli zwiększać zakres ćwiczeń w miarę poprawy kondycji
- o znajdować się pod stałym nadzorem, aby zapewnić Ci bezpieczeństwo i komfort.



Zadzwoń na naszą BEZPŁATNĄ infolinię Advice
Line pod numer 0808 801 0899.

Edukacja

Oprócz ćwiczeń sesje rehabilitacji pulmonologicznej będą obejmować informacje, które pomogą Ci lepiej zrozumieć Twoje schorzenie i lepiej sobie z nim radzić. Omawiane będą różne tematy. Będą one zależeć od tego, o czym chcesz dowiedzieć się więcej.

Tematy, o których możesz porozmawiać, to na przykład:

- techniki oddychania
- sposoby radzenia sobie z dusznościami w domu i poza nim
- sposoby radzenia sobie z infekcjami klatki piersiowej
- porady dotyczące antybiotyków.

Nie wszystkie programy rehabilitacji pulmonologicznej są takie same. Mogą się różnić długością lub rodzajami ćwiczeń. Jednak wszystko, co będziesz robić, zostanie indywidualnie dostosowane, aby było bezpieczne i odpowiednie.

Skąd będę wiedzieć, ile mogę zrobić?

Przed rozpoczęciem programu zostanie przeprowadzona ocena Twojej kondycji i poziomu sprawności.

Podczas oceny zostaną zadane Ci pytania dotyczące wpływu duszności na Twoje funkcjonowanie. Osoba dokonująca oceny może też poprosić Cię o wykonanie krótkiego testu chodzenia.

Wyniki oceny zostaną następnie wykorzystane do podjęcia decyzji o odpowiednim poziomie ćwiczeń i ich rodzaju.



Zadzwoń na naszą BEZPŁATNĄ infolinię Advice
Line pod numer 0808 801 0899.

Jak dołączyć do programu rehabilitacji pulmonologicznej?

Aby dołączyć do programu rehabilitacji pulmonologicznej, należy uzyskać skierowanie od pracownika medycznego, takiego jak lekarz, pielęgniarka lub fizjoterapeuta. Mogą oni skierować Cię do takiego programu, jeśli prowadzony jest w Twojej okolicy.

Możesz również porozmawiać z nimi o programie, jeśli nie masz skierowania, ale sądzisz, że mógłby Ci pomóc.



Kto prowadzi sesje rehabilitacji pulmonologicznej?

Sesje rehabilitacji pulmonologicznej są prowadzone przez przeszkolonego pracownika medycznego – zazwyczaj pielęgniarkę lub fizjoterapeutę. Osoby te są obecne na wszystkich sesjach, aby Cię wspierać.

Inni pracownicy medyczni, którzy mogą pomagać podczas sesji, to fizjoterapeuci, dietetycy, terapeuci zajęciowi, instruktorzy fitnessu i lekarze.



Zadzwoń na naszą BEZPŁATNĄ infolinię Advice
Line pod numer 0808 801 0899.

Jak długo trwają sesje rehabilitacji pulmonologicznej?

Sesje rehabilitacji pulmonologicznej odbywają się zazwyczaj dwa razy w tygodniu przez 6–12 tygodni.

Każda sesja trwa około 1–2 godzin.

Uczestników sesji prosi się o wykonywanie ćwiczeń w domu pomiędzy sesjami. Zachęca się również do częstszego chodzenia.



Gdzie odbywają się sesje rehabilitacji pulmonologicznej?

Sesje rehabilitacji pulmonologicznej zazwyczaj odbywają się w lokalnej społeczności, dzięki czemu łatwo na nie dotrzeć.

Przykładami miejsc, w których odbywają się sesje rehabilitacji pulmonologicznej, są szpitale, domy kultury, ośrodki zdrowia i obiekty rekreacyjne.

Jakie ubranie będzie odpowiednie podczas sesji?



Noś luźne, wygodne ubrania, w których możesz się swobodnie poruszać, oraz płaskie, wygodne buty, takie jak trampki.

Jak dostanę się na sesje?

Jeśli potrzebujesz pomocy w dotarciu na sesje rehabilitacji pulmonologicznej, w Twojej okolicy mogą być dostępne różne programy transportowe. Przykłady obejmują: Dial a Ride, Volunteer Car Schemes czy Taxi Cards.

Aby uzyskać więcej informacji na temat pomocy w zakresie transportu w Twojej okolicy, zapytaj o to podczas wizyty kwalifikującej na sesje rehabilitacji pulmonologicznej lub skontaktuj się z pielęgniarkami infolinii Advice Line organizacji Chest Heart & Stroke Scotland.



Czy mogę chodzić na sesje rehabilitacji pulmonologicznej, jeśli cierpię na poważną duszność?

Tak! Jednym z głównych celów rehabilitacji pulmonologicznej jest pomoc w lepszym radzeniu sobie z dusznością i pokazanie, że nie ma co bać się aktywności z powodu tego schorzenia.

Zwiększając powoli ilość wykonywanych ćwiczeń, można poprawić oddychanie. Rehabilitacja pulmonologiczna może również wzmocnić serce i ciało, w wyniku czego ma się **więcej energii** i odczuwa się **mniejsze zmęczenie**.



Zadzwoń na naszą BEZPŁATNĄ infolinię Advice Line pod numer 0808 801 0899.

Jeśli masz infekcję klatki piersiowej lub przyjmujesz antybiotyki albo sterydy, możesz otrzymać informację, że lepiej nie uczęszczać na sesję, dopóki nie wyzdrowiejesz.

Jeśli źle się poczujesz i nie masz pewności, czy uczestnictwo w sesji rehabilitacji pulmonologicznej jest dobrym pomysłem, porozmawiaj z koordynatorem sesji.



Co się stanie po zakończeniu programu rehabilitacji pulmonologicznej?

Po zakończeniu programu rehabilitacji pulmonologicznej Twoje osobiste cele zostaną przeanalizowane, a Twoja kondycja i sprawność ponownie zostaną poddane ocenie. Wyniki oceny zostaną porównane z wynikami pierwszej oceny. To pokaże Twoje postępy w trakcie programu.

Nawet po zakończeniu programu rehabilitacji pulmonologicznej ważne jest, aby zachować aktywność i stale korzystać z nabytej wiedzy.

Możesz nawet zdecydować się na kontynuowanie spotkań i ćwiczenie z osobami, które uczestniczyły w sesjach z Tobą.

Koordynator ds. rehabilitacji pulmonologicznej lub pielęgniarki infolinii Advice Line organizacji Chest Heart & Stroke Scotland mogą również poinformować Cię o różnych sposobach utrzymywania aktywności.

Należą do nich:

- o dołączenie do lokalnej grupy wsparcia
- o korzystanie z aplikacji na smartfony lub zajęć wideo w celu wypróbowania różnych aktywności, takich jak joga lub tai chi
- o pływanie
- o dołączenie do grupy fanów spacerów lub śpiewania
- o dołączenie do zajęć uzupełniających w lokalnej siłowni lub centrum rekreacyjnym z innymi osobami cierpiącymi na długotrwałe schorzenia.



Nasze publikacje są bezpłatne dla wszystkich osób w Szkocji – w formacie PDF i w wersji drukowanej. Wszystkie można zobaczyć na stronie www.chss.org.uk/resources-hub.

Aby uzyskać bezpłatną, poufną poradę i wsparcie od naszego zespołu Advice Line, skontaktuj się z nami:

zadzwoń pod numer 0808 801 0899 (pon.–pt. w godz. 9:00–16:00)

wyślij SMS o treści ADVICE na numer 66777 advice@chss.org.uk

Jedna na pięć osób w Szkocji cierpi na choroby klatki piersiowej, serca, udar mózgu lub long Covid. Aby dowiedzieć się, jak możesz pomóc większej liczbie osób w Szkocji, wejdź na stronę www.chss.org.uk/supportus.

Aby wyrazić opinię lub poprosić o alternatywne formaty, wyślij wiadomość e-mail na adres: health.information@chss.org.uk.

**Chest
Heart &
Stroke
Scotland**



NO LIFE HALF LIVED

Publikacja: grudzień 2023 r.
Następna planowana redakcja
tekstu: grudzień 2026 r.



Zeskanuj tutaj, aby
zobaczyć wszystkie
nasze zasoby

Szkocka organizacja charytatywna
(nr SC018761)

E21-v.1.0-July25