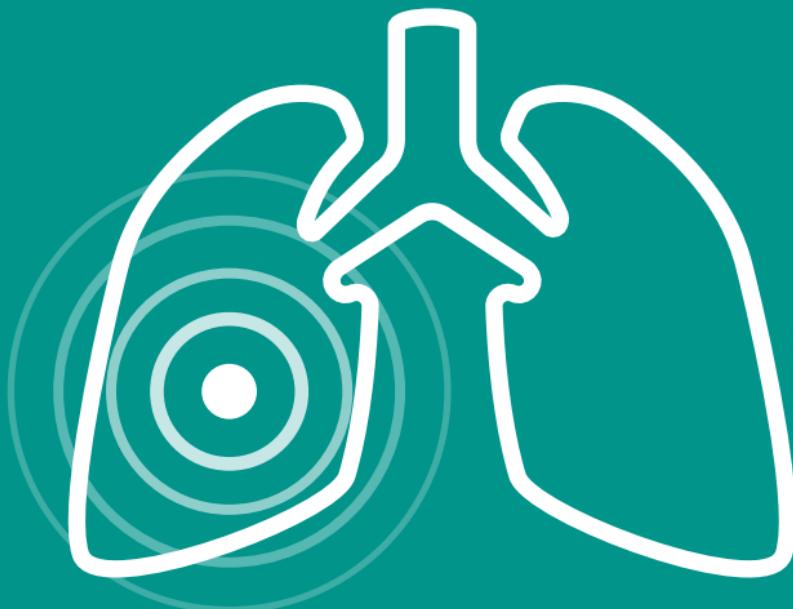


PULMONARY REHABILITATION

肺康复

Chest
Heart &
Stroke
Scotland



基本指南
ESSENTIAL GUIDE

本《基本指南》围绕肺康复展开。

内容包括：

- 肺康复的含义以及它是否适合您
- 关于肺康复的一些最常见问题的解答
- 参加肺康复课程的预期

什么是肺康复 (PR) ?

肺康复 (PR) 是一项为患有长期胸部疾病的人群设计的运动与教育项目。

P (PULMONARY)	= 肺部
R (REHABILITATION)	= 改善健康状况

肺康复项目：

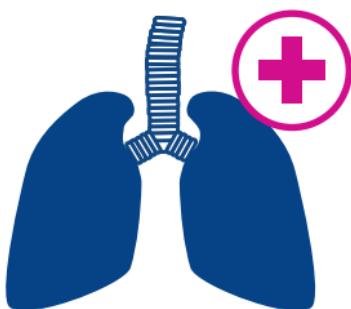
- 由医疗专业人员组织展开
- 以小组形式进行 (约8-16人)
- 包含运动训练、知识讲解和支持服务
- 教会患者如何更好地控制和应对症状。

PR是否适合我？

如果您患有影响日常生活的长期胸部疾病，医务人员可能会推荐您参加PR项目。例如：慢性阻塞性肺病(COPD)、支气管扩张或肺纤维化。

PR适用于所有年龄段和能力水平的人群。

如果您获得了参加PR项目的机会，是否接受由您决定。您也可以选择日后再参加。



请拨打我们的免费咨询热线：0808 801 0899

并非所有人都适合进行PR。

如果您有以下情况，则可能不适合参加PR项目：



患有心脏疾病，如不稳定型心绞痛（胸痛）。



无法行走或进行任何运动，例如严重关节炎患者。



近期有过心脏病发作。

PR能为我带来什么帮助？

PR对您的身体和心理健康均有诸多益处。

参加PR项目可帮助您：



更好地应对呼吸困难



减轻气短症状



增强体质



改善体能



减少对自身病情的焦虑或挫败感



更有效地进行锻炼

请拨打我们的免费咨询热线:0808 801 0899



结识其他有呼吸困难
问题的患者



减少孤独感



增强自信心



学习如何应对肺部感染



降低住院风险



改善抑郁和焦虑症状



改善整体生活质量

PR课程包含哪些内容？

运动训练

在肺康复课程上，您可以：

- 进行有助于改善呼吸和体能水平的锻炼
- 获得“耐力训练”指导（例如步行或骑健身车）和“力量训练”指导（例如使用哑铃等器械增强四肢力量）
- 按照自己的节奏锻炼，并随着体能提升逐步增加训练量
- 在专业人员监督下进行，确保安全与舒适。



请拨打我们的免费咨询热线：0808 801 0899

知识教育

除运动训练外,PR课程还包含知识讲解,帮助您更好地理解和管理自身病情。课程将涵盖不同主题,具体内容取决于您希望深入了解的内容。

可能涉及的话题包括:

- 呼吸技巧
- 居家及外出时应对呼吸困难的方法
- 如何控制肺部感染
- 抗生素使用建议。

并非所有PR项目都完全相同,它们可能在时长或包含的运动类型上存在差异。但无论如何,您参与的所有内容都会经过调整,以确保安全性且适合您的需求。

我如何能知晓自己能完成多少训练量？

开始项目前，会对您的体能和能力水平进行评估。

评估过程中，您会被问及呼吸困难对生活的影响，可能还需要完成一项简短的步行测试。

评估结果将用于确定适合您的运动强度及最佳训练内容。



请拨打我们的免费咨询热线:0808 801 0899

如何参加PR项目？

您需要由医生、护士或物理治疗师等医疗专业人员进行转介，才能参加PR项目。如果您所在地区有相关项目，他们可能会为您转介。

如果您认为PR可能对您有帮助，但尚未被转介，您也可以与他们讨论相关事宜。



PR课程由谁负责？

PR课程由经过专业培训的医疗专业人员负责——通常是护士或物理治疗师。他们会全程参与每节课，为您提供支持。

可能协助授课的其他医疗专业人员包括：物理治疗师、营养师、职业治疗师、健身教练和医生。



请拨打我们的免费咨询热线：0808 801 0899

PR课程持续多长时间？

PR课程通常每周开展两次，持续6至12周。

每节课时长约1至2小时。

课程期间，您需要在家坚持锻炼，同时也建议增加步行量。



PR课程在哪里开展？

PR课程通常在社区内开展，以便于您前往。

常见的上课地点包括医院、社区活动中心、保健中心和休闲中心。

我应该穿什么？

请穿着宽松舒适、便于活动的衣物，搭配平底舒适的鞋子（如运动鞋）。



我如何前往上课地点？

如果您在参加PR课程时需要交通协助，当地可能有不同的交通支持计划可供选择。例如：电话叫车服务、志愿者驾车服务或出租车优惠卡。

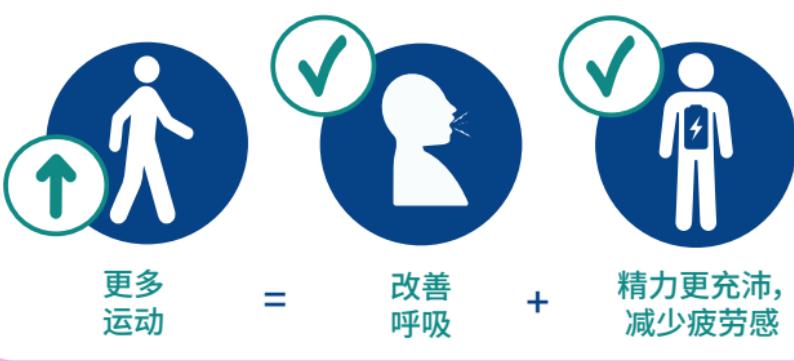
如需了解当地交通协助的更多信息，可在PR评估环节咨询交通选项，或联系苏格兰胸心病与脑卒中协会 (Chest Heart & Stroke Scotland) 咨询热线护士。



如果我的呼吸困难问题严重，是否还能参加PR课程？

可以！PR的主要目标之一，就是帮助您更好地应对呼吸困难问题，不再因气短而害怕运动。

通过逐步增加运动量，您可以改善呼吸功能。PR还能增强心脏和身体机能，让您精力更充沛，同时减少疲劳感。



请拨打我们的免费咨询热线：0808 801 0899

如果您患有胸部感染,或正在服用抗生素、类固醇药物,可能会被告知在康复前最好不要参加课程。

如果您身体不适,不确定是否应该参加PR课程,请与PR课程协调员沟通。



完成PR项目后 会发生什么？

当PR项目结束时，相关人员会回顾您的个人目标，并再次评估您的体能和能力水平。评估结果将与首次评估进行对比，以显示您在整个项目期间的进展。

即使完成了PR项目，保持积极活动并运用所学知识仍很重要。

您甚至可以选择与同期参加课程的学员继续保持联系并一起锻炼。

您的PR课程协调员或苏格兰胸心病与脑卒中协会(Chest Heart & Stroke Scotland)咨询热线护士，也会为您介绍保持运动的各种方式。

其中可能包括：

- 加入当地互助团体
- 使用智能手机应用程序或视频课程尝试不同的活动，例如瑜伽或太极拳
- 游泳
- 加入步行或歌唱小组
- 与其他患有长期健康疾病的人群一起，参加当地健身房或休闲中心的后续课程。



我们的出版物面向所有苏格兰居民免费提供PDF格式和印刷版。请访问www.chss.org.uk/resources-hub, 查看所有出版物

如需咨询热线团队提供免费保密的建议和支持, 请联系 :

0808 801 0899 (周一至周五上午9点至下午4点)
发送**ADVICE**至**66777adviceline@chss.org.uk**

在苏格兰, 每五人中就有一人受到胸部、心脏和中风疾病或长新冠的影响。请访问
www.chss.org.uk/supportus, 了解如何帮助我们在苏格兰为更多的人提供支持。

如需提供反馈或要求另外的格式, 请发送电子邮件至 :
health.information@chss.org.uk



2023年12月出版
下一次计划审核日期2026年12月

E21-v1.0-July2025



请扫描此处查看我
们的所有资源 !

苏格兰慈善机构 (编号 : (SC018761)