



بازتوانی ریه

مرکز آموزشی درمانی آیت الکاظمی شهرکرد

آدرس: شهرکرد - خیابان پرستار ۹-۲۵۴۸۲۵-۳۸

Kashanihp.skums.ac.ir

واحد آموزش به بیمار

کد: PE/ONCO -KH-01-36

◀ در صورت داشتن بیماری دیابت، لطفا قندخون خود را به صورت ناشتا با دستگاه قندخون، کنترل نمایید و در صورتیکه بالاتر از ۱۵۰ بود حتما قبل از مراجعه به مرکز بازتوانی اطلاع دهید.

◀ در صورت داشتن هرگونه علائمی مانند تب، سرفه، درد قفسه سینه و یا سایر علائم غیرطبیعی قبل از شروع جلسه حتما اطلاع دهید



*انواع تمرینات تنفسی را آموزش میبینید.
*روشهای پاکسازی ترشحات به شما آموزش داده میشود.

چه افرادی از انجام بازتوانی ریه منع میشوند؟

- ◊ افرادی که درد قفسه سینه ناپایدار دارند.
- ◊ افرادی که فشارخون کنترل نشده دارند.
- ◊ افرادی که مشکلات ارتوپدی دارند که مانع انجام ورزش میشود.
- ◊ افرادی که دیابت کنترل نشده دارند.
- ◊ افرادی که مشکلات قلبی کنترل نشده دارند.

پس از پذیرش لطفا به نکات زیر توجه فرمایید:

◀ در صورتیکه به هر دلیلی نمیتوانید در وقت تعیین شده در جلسات بازتوانی شرکت به مرکز بازتوانی اطلاع دهید جلسه شما محفوظ و به روز دیگری موکول خواهد شد.

◀ مددجویان محترم قبل از مراجعه به مرکز بازتوانی حتما صبحانه کامل میل کنید.

◀ داروهایی که زمان مصرف آنها صبح میباشد را، دو ساعت قبل از مراجعه مصرف کنید.

بازتوانی ریه چیست؟

بازتوانی ریه یک برنامه چند شاخه ای با اهداف زیر میباشد:

* بهبود تحمل عمومی بدن

* کاهش شدت تنگی نفس

* بهبود کیفیت زندگی بیماران

* کاهش تعداد دفعات و زمان بستری شدن در بیمارستان

* کاهش اضطراب و افسردگی در بیماران

* راه اندازی زود هنگام بیمار از بستر بیماری



چه افرادی باید بازتوانی ریه انجام دهند؟

-بیماران ریوی غیر انسدادی

-بیماری سارکوئیدوز

-آسم

-بیماری انسدادی مزمن ریوی (COPD)

-بیماری های فیبروز ریه

-فشار خون ریوی

-بیماران مبتلا به تنگی نفس فعالیتی

-قبل و بعد از پیوند ریه و جراحی قفسه سینه

-افرادی که به طور مداوم از سیگار استفاده میکنند.

مراحل بازتوانی ریه به چه شیوه ای انجام میشود؟

←بررسی کل مدارک پزشکی و معاینه توسط پزشک بازتوانی

←تست شش دقیقه ای پیاده روی به منظور ارزیابی ظرفیت عملکردی

←برنامه ریزی ورزشی جلسات بعدی

←تمرینات ورزشی

←تمرینات تنفسی

←اکسیژن درمانی

←آموزش به بیمار

←مشاوره تغذیه

←مشاوره روان شناسی

←یک دوره بازتوانی ریه شامل ۱۰ تا ۱۲ جلسه میباشد که به صورت روز در میان (سه روز در هفته) انجام میگردد.

در واحد بازتوانی ریه چه مواردی آموزش داده می شود؟

* شما میتوانید مراحل و عوارض بیماری خود را بهتر بشناسید.

* در مورد علائم و نشانه هایی که نیاز به مراقبت پزشکی دارند، آگاه میشوید.

* درباره داروهای مصرفی خود بیشتر آگاه می شوید.

* روش های آرام سازی روحی را می آموزید.

* روش های تغذیه مناسب با بیماری خود را می آموزید.