

9-15 MART 2025 PULMONER REHABİLİTASYON HAFTASI BASIN BİLDİRİSİ

Pulmoner rehabilitasyon; kronik solunum problemi olan hastaların tıbbi tedavileri ile birlikte önerilen, bu hastaların **fiziksel ve psikolojik durumlarını düzeltmeyi ve sağlığını iyileştirmeyi hedefleyen**, bireysel olarak belirlenen egzersiz eğitimi ve hasta eğitimi gibi yaklaşımları içeren kapsamlı uygulamalar bütünüdür.

Pulmoner rehabilitasyon uygulamaları, hastaların kendi sağlık bakımlarını yönetme konusunda bilgi, beceri ve güven verir. **Hastalara**, uzun süreli akciğer hastalığı nedeni ile karşılaştıkları **fiziksel, duygusal ve zihinsel zorlukları ele alma ve çözüm bulma fırsatı sağlar**.

Pulmoner Rehabilitasyon kimlere ve nasıl uygulanır?

Pulmoner Rehabilitasyon; nefes darlığı, yorgunluk ve günlük aktivitelerinde kısıtlanma, egzersiz kapasitesinde azalma gibi semptomları ciddi şekilde yaşayan kronik solunum problemi olan kişilere uygulanmakta olup doğrudan solunum hastalığına veya eşlik eden hastalıklara bağlı olarak ortaya çıkan bu semptomların kontrolü ve azaltılmasında etkilidir.

Pulmoner Rehabilitasyon Programı; KOAH (Kronik obstrüktif akciğer hastalığı) başta olmak üzere astım, bronşektazi, interstisyel akciğer hastalıkları, kistik fibrozis, göğüs duvarı hastalıkları, nöromusküler hastalıklar, akciğer nakli/cerrahisi öncesi ve sonrası, akciğer kanseri, pulmoner hipertansiyon, obstrüktif uyku apnesi, COVID-19 enfeksiyonu sonrası, obezite ilişkili tüm akciğer hastalıkları ile yoğun bakımda ventilatöre bağlı olarak uzun süre yatan hastalarda başarılı bir şekilde uygulanabilmektedir.

Pulmoner rehabilitasyon **her yaştaki kronik solunum hastalarının ihtiyaçları doğrultusunda;** hastaneye yatırılarak, ayaktan takiple ya da ev ortamında gerçekleştirilebilir. Ayrıca, hastanın sanal ortamda, bulunduğu yerden katılabileceği tele-pulmoner rehabilitasyon programları da mevcuttur.

Pulmoner Rehabilitasyon neden önemlidir?

Pulmoner rehabilitasyonun birçok sağlık yararı bulunmaktadır. Bunlar;

1. Hastalığın ilerlemesinin önlenmesi,
2. Hastalık atak sayısının azaltılması ve atak şiddetinin hafifletilmesi,
3. Sağlık durumunun iyileştirilmesi,
4. Hastalığa bağlı gelişen nefes darlığı, yorgunluk ve fonksiyonel yetersizliğin ortadan kaldırılması,
5. Günlük yaşam aktivitelerinde yeterliliğin artırılması, katılımın sağlanması, bağımsızlığın artırılması,
6. Egzersiz toleransının ve fiziksel aktivite düzeyinin artırılması,
7. Yaşam kalitesinin geliştirilmesi,
8. Hastaneye başvuru sıklığı ve yatış süresinin azaltılması sonucunda sağlıkla ilişkili harcamaların azaltılması,
9. Psikolojik durumun iyileştirilmesi,
10. Sağ kalımda artış sağlanmasıdır.

Pulmoner rehabilitasyonun içeriğinde hangi yaklaşımlar yer almaktadır?

İlk değerlendirmeden (egzersiz testi, nefes darlığı, vücut kompozisyonu, günlük yaşam aktiviteleri ve yaşam kalitesi değerlendirmesi) sonra hastanın belirlenen ihtiyaçlarına göre bir pulmoner rehabilitasyon programı planlanır. Pulmoner rehabilitasyonun **en önemli ve temel bileşeni egzersiz eğitimidir**.

Bireyin ihtiyaçları doğrultusunda diğer bileşenler de (hasta ve ailesinin eğitimi, fiziksel aktivite danışmanlığı, komorbidite yönetimi, beslenme desteği, psikososyal destek, ergoterapi, özyönetim eğitimi, balgam çıkarma teknikleri vb.) pulmoner rehabilitasyon programlarında yer almaktadır.

Pulmoner rehabilitasyon programının süresi ne olmalıdır?

Pulmoner rehabilitasyon programı en az 8 hafta süre ile haftada iki veya üç seans olacak şekilde, toplam 16-24 seans uygulanmalıdır. Daha uzun programlar daha fazla yarar sağlayabilir.

Solunum hastalıklarında egzersiz yapmak neden gereklidir?

Hastalarda nefes darlığı ve/veya yorgunluğun neden olduğu hareketsizlik; kemik ve kas içeriğinin, kalp, damar ve akciğer fonksiyonlarının ve egzersiz kapasitesinin gittikçe azalmasına neden olur. Uzun süreli solunum sorunu olan hastalar pulmoner rehabilitasyon programları ile güvenli bir şekilde egzersiz yapabilirler.

Egzersiz eğitimi; yürüyüş gibi dayanıklılık egzersizleri, bacak ve kol kasları kuvvetlendirme egzersizleri ve solunum egzersizlerini içermektedir.

Egzersiz eğitimi ile kas kuvveti ve dayanıklılığı artarak daha uzun mesafeler yürünür, eklemler daha iyi hareket eder, gevşeme sağlanır, daha güçlü ve enerjik hissedilir, kalbin çalışması iyileşir, yorgunluk ve nefes darlığı azalır. Ayrıca vücut savunma sistemi üzerine olan olumlu etkileri sayesinde enfeksiyonlardan korunma sağlanır.


Egzersiz eğitimi bırakıldığında kazanılan yararlı etkiler kaybedildiği için egzersiz alışkanlığının devam ettirilmesi gerekmektedir. Bu nedenle, pulmoner rehabilitasyon merkezlerinde verilen egzersiz eğitimi, fiziksel aktivite ve sağlıklı beslenme gibi sağlıklı yaşam öğretileri **alışkanlık haline getirilip 'yaşam tarzı'** olmalıdır.


Pulmoner rehabilitasyon programına nasıl başvurulur?


Pulmoner rehabilitasyon üniteleri; göğüs hastalıkları hastaneleri, şehir hastaneleri, üniversite hastaneleri ve eğitim-araştırma hastanelerinde bulunmakta olup buradan hizmet alınabilmektedir.

Pulmoner rehabilitasyon hizmetleri multidisipliner bir yaklaşımla uygulanmaktadır. Pulmoner rehabilitasyonda multidisipliner ekip; doktor, fizyoterapist, solunum terapisti, diyetisyen, psikolog, hemşire, iş- uğraşı terapistinden oluşmaktadır. **Programlar kişiye özel yapılandırılmaktadır.**

Akciğerlerinizi sağlıklı tutabilmeniz ve sağlıklı nefes alabilmeniz için;

 Uzun süreli solunum hastalığından dolayı nefes darlığı, çabuk yorulma ve güçsüzlük hissediyorsanız, günlük aktivitelerinizi yapmakta zorluk çekiyorsanız aile hekiminizden danışmanlık alabilir.

 Hastalığınızın değerlendirmesi için uygun göğüs hastalıkları uzmanına başvurabilir ve pulmoner rehabilitasyon programlarından yararlanabilirsiniz.

 Pulmoner Rehabilitasyon İle Nefes Al, Hareket Et, Yaşadığımı Fark Et!

#NefesAlHareketEtYaşadığımıFarkEt!

#RahatNefesAlÖzgürYaşa!