

10-16 MART 2024 PULMONER REHABİLİTASYON HAFTASI

Pulmoner Rehabilitasyon; uzun süreli solunum problemi olan hastaların tıbbi tedavilerinin yanında 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 kimlere uygulanır?

Pulmoner Rehabilitasyon; nefes darlığı ve günlük aktivitelerinde kısıtlanma, egzersiz kapasitesinde azalma gibi semptomları ciddi şekilde yaşayan kronik solunum hastalığı olan kişilere uygulanmakta olup doğrudan solunum hastalığına veya eşlik eden hastalıklara bağlı olarak ortaya çıkan semptomlar için 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, obezite ilişkili tüm akciğer hastalıkları ile yoğun bakımda ventilatöre bağlı olarak uzun süre yatan hastalarda başarılı bir şekilde uygulanabilmektedir.

Ayrıca COVID-19 enfeksiyonu sonrası akciğer tutulumu olup nefes darlığı, yorgunluk ve günlük yaşam aktivitelerinde kısıtlanma gibi şikayetleri devam eden hastalarda da pulmoner rehabilitasyon önerilmektedir.

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 Rehabilitasyonun amaçları nelerdir?

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



Pulmoner rehabilitasyonun içeriğinde hangi yaklaşımlar olmalıdır?

İlk değerlendirmeden (egzersiz testi, yaşam kalitesi ölçümü, dispne değerlendirmesi, vücut kompozisyonun değerlendirilmesi) 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.

Solunum hastalıklarında egzersiz yapmak neden gereklidir?

Egzersiz toleransındaki azalma, uzun süreli solunum hastalığı olan kişilerin temel şikayetlerinden biridir. Bu hastalarda nefes darlığı ve/veya yorgunluğun neden olduğu hareketsizlik; kemik ve kas içeriğinin, kalp ve akciğer fonksiyonlarının, egzersiz kapasitesinin gittikçe azalmasına neden olur. Egzersiz eğitimi ile kas kuvveti ve dayanıklılığı artarak daha uzun mesafeler yürünür, eklemeler 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. 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, solunum egzersizlerini içermektedir.

Pulmoner rehabilitasyon programının süresi ne olmalıdır?

Pulmoner rehabilitasyon programı en az 8 hafta süre ile haftada iki veya üç seans olacak şekilde, toplam 24 seans uygulanmalıdır. Daha uzun programlar daha fazla yarar sağlayabilir. Pulmoner rehabilitasyonun önemli bileşeni olan 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 başvurabilirsiniz?

Pulmoner rehabilitasyon üniteleri; göğüs hastalıkları hastaneleri, şehir hastaneleri, üniversite hastaneleri ve eğitim-araştırma hastanelerinde bulunmaktadır. Uzun süreli solunum hastalığından dolayı nefes darlığı, çabuk yorulma ve güçsüzlük hissediyorsanız, günlük aktivitelerinizi yapmakta zorluk çekiyorsanız değerlendirme için göğüs hastalıkları uzmanına başvurabilir ve pulmoner rehabilitasyon programlarından yararlanabilirsiniz.

PULMONER REHABİLİTASYON İLE NEFES AL, HAREKET ET, YAŞADIĞINI FARK ET!

(Kaynak: Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü /Kronik Hastalıklar ve Yaşlı Sağlığı Dairesi Başkanlığı)

TEKİRDAĞ İL SAĞLIK MÜDÜRLÜĞÜ