

8-14 Mart 2026
PULMONER REHABİLİTASYON HAFTASI BİLGİ NOTU

***PULMONER REHABİLİTASYONLA
HER ADIMDA DAHA RAHAT BİR NEFES***

Kronik solunum hastalıkları sıklıkla nefes darlığı, yetersiz havayolu temizliği, hava akımının kısıtlanması, solunum kasları ve diğer kaslarda fonksiyon bozukluğu, egzersiz toleransı ve aktivite düzeyinde azalma gibi problemlere yol açmaktadır.

Ciddi kronik solunum hastalığı olan kişilerde hastalığın tıbbi tedavisi uygun bir şekilde yapılsa dahi nefes darlığı ve diğer solunum bulguları şiddetlenebilmekte, egzersiz kapasitesinin azalmasıyla birlikte yaşam kalitesi düşmektedir. Sağlık durumu gittikçe bozulan hastanın tedaviye uyumu da olumsuz etkilenmektedir.

Pulmoner rehabilitasyon, söz konusu hastaların tıbbi tedavilerini desteklemek, fonksiyonel ve psikososyal durumlarını iyileştirmek için alanında uzman olan kişilerden oluşan bir ekip tarafından her bireyin ihtiyacına göre hazırlanan ve yürütülen kapsamlı bir müdahale programıdır. Programın, egzersiz eğitimi başta olmak üzere beslenme eğitimi, özyönetim eğitimi, sağlık davranış değişikliği gibi çeşitli bileşenleri bulunmaktadır.

Pulmoner rehabilitasyon hizmetleri uzman hekim, fizyoterapist, solunum terapisti, diyetisyen, psikolog, hemşire ve iş-ugraşı terapistinin yer aldığı bir ekip ile yürütülür.

Pulmoner rehabilitasyonun amaçları;

- Hastalıktan kaynaklanan semptomları azaltmak,
- Hastalığın neden olduğu kaygı ve depresyonu azaltmak,
- Hastalığın alevlenmesini ve hastaneye yatış sıklığını azaltmak,
- Alevlenme sonrası hızlı toparlanma sağlamak,
- Hastanın egzersiz kapasitesini artırmak,
- Bireylerin, günlük hayata katılımlarını artırmak,
- Hastaya özyönetim becerileri kazandırmak,
- Kalıcı sağlık davranışı değişimleri elde etmek,
- Sağlıkla ilişkili yaşam kalitesini artırmak,

şeklinde sıralanabilir.

Program; KOAH (Kronik Obstrüktif Akciğer Hastalığı) başta olmak üzere astım, bronşektazi, interstisyel akciğer hastalıkları, kistik fibrozis, göğüs duvarı hastalıkları, nöromusküler hastalıklar, akciğer nakli öncesi ve sonrası, akciğer kanseri, akciğer tansiyonu, obezite ilişkili tüm akciğer hastalıklarında başarı ile uygulanmaktadır.

Pulmoner rehabilitasyon üniteleri; göğüs hastalıkları hastaneleri, şehir hastaneleri, üniversite hastaneleri ve eğitim-araştırma hastanelerinde bulunmaktadır.

Her yaş grubunun ihtiyacına göre hastanede yatırılarak, ayaktan takip ile ya da ev ortamında uygulanabilen bu programlar, çoğu zaman yüksek maliyetli cihazlara gerek duyulmadan yürütülebilmesi sayesinde geniş kitlelere ulaştırılabilmektedir. Uzaktan sağlık hizmetlerinin gelişmesiyle, uygun hastaların bulundukları yerden katılabildiği tele-pulmoner

rehabilitasyon programları da mümkün hâle gelmiş, erişimi ve sürekliliği artırma potansiyeliyle önemli bir seçenek olarak öne çıkmıştır.

Pulmoner rehabilitasyonun en önemli ve temel bileşeni egzersiz eğitimidir. Bu eğitim, genel olarak; yürüyüş gibi dayanıklılık egzersizlerini, kol ve bacak kaslarını güçlendiren egzersizleri ve solunum egzersizlerini kapsar. Bireyin ihtiyaçları doğrultusunda hasta eğitimi, beslenme desteği, psikososyal destek, özyönetim gibi bileşenler de programa eklenmektedir.

Pulmoner rehabilitasyonun etkin ve düzenli bir şekilde uygulanmasıyla hastaların nefes darlığı ve yorgunluğu azalır, kuvvet ve dayanıklılığı artan hastalar daha uzun mesafeler yürüyebilir, kendilerini daha güçlü ve enerjik hisseden hastaların tıbbi tedaviye uyumları da artar.

Bununla birlikte, elde edilen kazanımların kalıcı olabilmesi için, pulmoner rehabilitasyon merkezlerinde başlanan egzersizlerin ve eğitimlerin günlük yaşamın bir parçası hâline getirilmesi çok önemlidir.

Uzun süreli solunum hastalığından dolayı nefes darlığı, çabuk yorulma ve güçsüzlük hissediyor, günlük işlerinizi yapmakta zorluk çekiyorsanız pulmoner rehabilitasyon programlarından yararlanabilirsiniz.

Konu hakkında danışmanlık almak üzere aile hekiminize başvurunuz.

PulmonerRehabilitasyonlaHerAdımdaDahaRahatBirNefes