

Белодробна рехабилитация

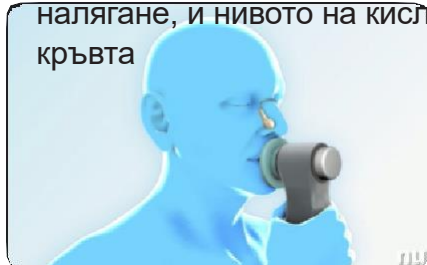
Вие или Ваш близък може да е с белодробно заболяване. Тази брошура обяснява как програмата за белодробна рехабилитация може да помогне за по-добър живот с белодробно заболяване.

Персонализирана програма

Преди да започнете Вашата програма, Вашият медицински екип:

- Ще се запознае с историята на Вашето заболяване
- Ще направи изследвания, за да разбере как работят Вашите бели дробове
- Ще измери Вашия пулс, кръвно

налягане, и нивото на кислород в кръвта



Изследванията на дишането показват колко добре вдишвате и издишвате, и колко въздух може да се задържи във Вашите дробове.

Вашият медицински екип ще използва историята на Вашето заболяване и резултатите от изследванията, за да изготви Вашата персонализирана програма. Вашата програма може да включва три основни части:

- Упражнения
- Обучение
- Съвети

Възможно е да бъдете помолени да направите 6-минутно контролно ходене.

Белодробна рехабилитация:

Упражнения С течение на времето е възможно упражненията да подобрят работата на дробовите и сърцето Ви. Възможно е и да увеличат времето, през което можете да извършвате ежедневните си дейности като работа, пазаруване и упражнения.



Вашата програма може да включва **аеробни упражнения**. Този тип упражнения Ви карат да дишате по-усилено и сърцето Ви бие по-бързо.



Силовите упражнения могат да направят мускулите Ви по-силни, а упражненията за **разтягане** могат да подобрят вашата гъвкавост.

Белодробна рехабилитация

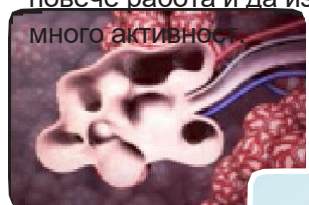
Белодробна рехабилитация: Обучение

Обучението може да включва модули, които да Ви помогнат да разберете и контролирате Вашето белодробно заболяване. Обучителните модули и Вашият медицински екип може да Ви помогнат:

- Да разберете как функционират белите дробове и как заболяванията им влияят.
- Да се научите как да контролирате дишането си.
- Да разберете своите лекарства и да направите промени в начина си на живот, например като спрете да пушите.
- Да Ви покажат как да прилагате кислородна терапия, ако е необходимо.
- Да Ви научат как да се предпазвате от инфекции на дихателните пътища.
- Да направите план, който да пести енергията Ви, да Ви помогне да вършите повече работа и да избягвате твърде много активност.



Говорете с Вашия лекар, ако имате въпроси относно вашето лекарство или имате някакви странични ефекти. Важно е да приемате лекарствата си според указанията на Вашия лекар.



Разберете как болестите влияят на дробовете ви.

Научете се да правите упражнения за дишане.



Направете промяна в начина си на живот.

Белодробна рехабилитация: Съвети

Вашата програма може да включва и съвети. Това може да Ви помогне да се справите с безпокойството или депресията, които може да имате във връзка със Вашето белодробно заболяване.



Цели на белодробната рехабилитация

След няколко месеца може да Ви бъдат назначени допълнителни упражнения и изследвания на белите дробове.

Тези тестове ще помогнат на Вашия медицински екип да разбере дали постигате целите на програмата. Целите на белодробната рехабилитация включват:

- По-добро справяне ежедневни дейности
- По-малко симптоми на заболяването
- Умения за самоконтрол и справяне със заболяването