



آشنایی با باز توانی ریه



ویژه: بیماران

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۳/۰۷/۱۷

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۶/۰۷/۱۷

کد پمفلت: PA-۵۴-۱۰۰۳

شماره بازنگری: ۰۰

جهت دسترسی به اطلاعات آموزشی، بارکد زیر را اسکن نمایید.



معاونت آموزش و سلامت

تهیه کننده: واحد باز توانی قلب- واحد آموزش سلامت

⇐ 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 باز توانی 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.

⇐ در صورت داشتن هرگونه سوال در مورد باز توانی ریه می توانید با شماره تلفن ۰۵۱۳۸۰۲۲۳۴۸ تماس حاصل نمایید.

منابع:

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

شورای راهبردی تدوین راهنماهای سلامت

استاندارد خدمت توانبخشی (باز توانی ریوی) ۱۴۰۰

در صورت سؤال یا مشکل در زمینه بیماری خود می توانید بصورت **رایگان** همه روزه از ساعت ۸ الی ۱۲ بجز تعطیلات به کلینیک آموزش سلامت مراجعه یا تماس حاصل فرمائید.

آدرس: مشهد - چهارراه ابن سینا - میدان امام رضا (ع)
تلفن: ۰۵۱۳۸۵۸۳۸۵۰

وبسایت: emamreza.mums.ac.ir

* انواع تمرینات تنفسی را آموزش می بینید.

* روش های پاکسازی ترشحات به شما آموزش داده می شود.

چه افرادی از انجام باز توانی ریه منع می شوند؟

◇ افرادی که درد قفسه سینه ناپایدار دارند.

◇ افرادی که فشارخون کنترل نشده دارند.

◇ افرادی که مشکلات ارتوپدی دارند که مانع انجام ورزش می شود.

◇ 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 نمی توانید در وقت تعیین شده در جلسات باز توانی شرکت به مرکز باز توانی اطلاع دهید جلسه شما محفوظ و به روز دیگری موکول خواهد شد.

⇐ مددجویان محترم قبل از مراجعه به مرکز باز توانی حتما صبحانه کامل میل کنید.

⇐ داروهایی که زمان مصرف آنها صبح می باشد را، دو ساعت قبل از مراجعه مصرف کنید.



مددجوی گرامی:

این مطالب به منظور آشنایی با بازتوانی ریه و مراقبت‌های لازم بعد از آن تهیه شده است. امید است با مطالعه مطالب قادر باشید دوره درمان خود را به خوبی مدیریت نمایید.

آشنایی با بازتوانی ریه

بازتوانی ریه شکل مدرن درمان بیماری مزمن ریوی و فیبروز ریه و ... است که هدف آن افزایش و کیفیت زندگی است.

خدمات در این مرکز توسط یک تیم متشکل از متخصص طب ورزشی، متخصص تغذیه، پرستار و روانشناس انجام می‌گردد.

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)
- بیماری‌های 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 می‌شود؟

- * 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 می‌شوید.
- * روش های آرام سازی روحی را می‌آموزید.
- * روش‌های تغذیه مناسب با بیماری خود را می‌آموزید.

