

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

14-20 MART 2022 PULMONER REHABİLİTASYON HAFTASININ BİLDİRİSİ

T.C. Sağlık Bakanlığı, Türk Toraks Derneği ve GARD Türkiye (Kronik Havayolu Hastalıkları Önleme ve Kontrol Programı) kapsamında her yıl **Pulmoner Rehabilitasyon Haftası** etkinlikleri yapılmakta olup konuya ilişkin sağlık personelinin ve toplumumuzun bilgilendirilmesi, farkındalıklarının artırılması ve güncel gelişmelerin paylaşılması amaçlanmaktadır. Bu yıl 14-20 Mart 2022 tarihleri arası **Pulmoner Rehabilitasyon Haftası** olarak belirlenmiş olup tüm yurttan GARD Türkiye, T.C. Sağlık Bakanlığı ve Türk Toraks Derneği ile birlikte konu ile ilgili çeşitli etkinlikler yapılması planlanmıştır.

Günümüzde uzun süreli solunum hastalıklarının tıbbi tedavisinin yanında önerilen Pulmoner Rehabilitasyon, bu hastaların fiziksel ve psikolojik durumlarını düzeltmeyi ve sağlığı iyileştirmeyi hedefleyen, hasta değerlendirmesini takiben bireysel olarak belirlenen egzersiz eğitimi, davranış değişikliği ve hasta eğitimi gibi yaklaşımları içeren kapsamlı uygulamalar bütünüdür.

Pulmoner Rehabilitasyon kimlere uygulanır?

Uzun süreli nefes darlığı, günlük yaşam aktivitelerinde kısıtlanma, yaşam kalitesinde azalma ve/veya egzersiz kısıtlılığı olan tüm solunum hastalarına pulmoner rehabilitasyon uygulanabilmektedir. Pulmoner rehabilitasyon, her yaşta solunum hastalarına rehabilitasyon ünitelerinin özelliklerine bağlı olarak hastanede, ayaktan, evde veya sanal ortamda eşzamanlı hastanın evinden katılabileceği tele-pulmoner rehabilitasyon programları olarak uygulanabilmektedir. 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 pulmoner rehabilitasyon programı başarı ile uygulanabilmektedir. Ayrıca COVID-19 enfeksiyonu sonrası akciğerlerinde değişiklikleri, nefes darlığı, yorgunluk ve aktivitelerde kısıtlanma gibi şikayetleri devam eden hastalarda da pulmoner rehabilitasyon önerilmektedir.

Pulmoner Rehabilitasyonun amaçları nelerdir?

- Hastalığa bağlı gelişen nefes darlığı ve fonksiyonel yetersizliğin ortadan kaldırılması,
- Hastalığın ilerlemesinin önlenmesi,
- Egzersiz toleransının artırılması,
- Sağlık durumunun iyileştirilmesi,
- Hastalık atak sayısının azaltılması ve atak şiddetinin hafifletilmesi,
- Yaşam kalitesinin iyileştirilmesi,
- Hastaneye başvuru sıklığı ve yatış süresinin azaltılması sonucunda sağlıkla ilişkili harcamaların azaltılması,
- Hastalığa bağlı psikolojik durumun düzelmesi,
- Sağ kalımda artış sağlanmasıdır.

Pulmoner rehabilitasyonun içeriđi nelerdir?

Pulmoner rehabilitasyonun en önemli ve temel bileşeni egzersiz eğitimidir. Bireyin ihtiyaçları doğrultusunda diğer bileşenler de (hasta ve ailesinin eğitimi, vücut kompozisyonunun değerlendirilmesi, gerekli hastalarda beslenme desteği, psikososyal destek, nefes darlığı ile baş edebilme yöntemleri, iş-uğraşı tedavisi, enerji koruma yöntemleri, etkili öksürük, balgam çıkarma teknikleri vb.) pulmoner rehabilitasyon programlarında yer almaktadır.

Solunum hastalıklarında egzersiz yapmak neden gereklidir?

Nefes darlığı olan uzun süreli solunum sorunlu hastalar pulmoner rehabilitasyon programları ile güvenli bir şekilde egzersiz yapabilirler. Bu hastalarda nefes darlığı ve/veya yorgunluğun neden olduğu günlük yaşamdaki hareketsizlik; kemik ve kas içeriğinin, kalp ve akciğer fonksiyonlarının, hareket yeteneğinin gittikçe azalmasına neden olur. Egzersiz ile kas kuvveti artar, kas dayanıklılığı artarak daha uzun mesafeler yürünebilir, kas ve eklemler daha iyi hareket eder, gevşeme sağlanır, daha güçlü ve enerjik hissedilir, kalbin çalışması iyileşir ve nefes darlığı azalır. Ayrıca vücut savunma sistemi üzerine olan olumlu etkileri sayesinde enfeksiyonlardan korunma sağlanır.

Pulmoner rehabilitasyon programının süresi ne olmalıdır?

Pulmoner rehabilitasyon programı en az 8 hafta (toplam 24 seans) süre ile uygulanmalıdır. Egzersiz eğitimi bırakıldığında kazanımlar kaybedildiği için egzersiz alışkanlığının devam ettirilmesi gerekmektedir, yani pulmoner rehabilitasyon merkezlerinde verilen egzersiz eğitimi ve sağlıklı beslenme gibi sağlıklı yaşam öğretileri alışkanlık haline getirilip 'yaşam tarzı' olmalıdır. **Sonuç olarak, uzun süreli akciğer hastalığından dolayı nefes darlığı, çabuk yorulma ve güçsüzlük hissediyorsanız, günlük aktivitelerinizi yapmada zorluk çekiyorsanız değerlendirme için Göğüs Hastalıkları Uzmanına başvurduktan sonra pulmoner rehabilitasyon programlarından yararlanmalısınız.**

T.C. Sağlık Bakanlığı ve Türk Toraks Derneği olarak, GARD Türkiye (Kronik Havayolu Hastalıkları Önleme ve Kontrol Programı) çerçevesinde, tüm hekimleri, kamu yetkililerini, Ulusal örgütleri ve Ulusal ve yerel medyayı birlikte çalışmaya davet ediyoruz.

Katkılarınız ve desteğiniz için teşekkür ederiz.

Saygılarımızla.

T.C Sağlık Bakanlığı

Türk Toraks Derneği

Türkiye GARD