



# Πνευμονική αποκατάσταση ενηλίκων

## Τι είναι η πνευμονική αποκατάσταση;

Η πνευμονική αποκατάσταση είναι ένα πρόγραμμα που έχει ως στόχο τη μείωση των σωματικών και συναισθηματικών επιπτώσεων μιας χρόνιας πάθησης των πνευμόνων στη ζωή ενός ατόμου. Συνδυάζει την άσκηση με την εκπαίδευση σχετικά με τους τρόπους με τους οποίους μπορείτε να βοηθήσετε τον εαυτό σας να διατηρείται όσο το δυνατόν υγιέστερος. Αυτό θα μπορούσε να περιλαμβάνει και άλλες θεραπείες από εργοθεραπευτές, διαιτολόγους, νοσηλευτές, κοινωνικούς λειτουργούς και ψυχολόγους, όπου είναι διαθέσιμο αυτό το είδος υποστήριξης.

Τα προγράμματα πνευμονικής αποκατάστασης προσαρμόζονται ειδικά για κάθε άτομο. Πριν από την έναρξη ενός προγράμματος είναι απαραίτητη η συμμετοχή σε δοκιμασίες αξιολόγησης για την κατανόηση των αναγκών και των μεμονωμένων περιστάσεων. Στη συνέχεια, μια ομάδα ειδικών συνεργάζεται με τον ασθενή για το πρόγραμμά του.

## Σε ποιους απευθύνεται η πνευμονική αποκατάσταση;

Η πνευμονική αποκατάσταση μπορεί να βοηθήσει τα άτομα με χρόνιες πνευμονικές παθήσεις των οποίων τα συμπτώματα, όπως η δύσπνοια και η γρήγορη κόπωση από τις καθημερινές δραστηριότητες, επηρεάζουν σοβαρά τη ζωή τους.

Αν έχετε μία από τις ακόλουθες παθήσεις, μπορείτε να ωφεληθείτε από την πνευμονική αποκατάσταση:

- Χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ)
- Διάμεση πνευμονοπάθεια, π.χ. ιδιοπαθής πνευμονική ίνωση
- Βρογχεκτασίες
- Άσθμα
- Κυστική ίνωση
- Καρκίνος του πνεύμονα
- Πνευμονική υπέρταση
- Πριν ή μετά από επέμβαση στους πνεύμονες ή μεταμόσχευση πνεύμονα

Η πνευμονική αποκατάσταση μπορεί να παρασχεθεί μαζί με άλλες θεραπείες, όπως φαρμακευτική αγωγή, οξυγόνο και μη επεμβατικός αερισμός.



## Πώς μπορώ να ενταχθώ σε μια θεραπεία πνευμονικής αποκατάστασης;

Χρειάζεται παραπομπή για πνευμονική αποκατάσταση από τον γιατρό σας.

Πρέπει να σημειωθεί ότι δεν θα έχουν όλοι πρόσβαση σε πνευμονική αποκατάσταση. Οι επαγγελματίες υγείας προσπαθούν να καταστήσουν τα προγράμματα αποκατάστασης διαθέσιμα σε περισσότερους ανθρώπους.

Αν αισθάνεστε ότι μπορεί να ωφεληθείτε από πνευμονική αποκατάσταση, ίσως είναι σκόπιμο να ρωτήσετε τον γιατρό σας εάν είναι διαθέσιμη για εσάς ή εάν υπάρχουν σχέδια υλοποίησης αυτού του είδους προγράμματος στην περιοχή σας.

## Ποια είναι τα οφέλη της πνευμονικής αποκατάστασης;

Εν ολίγοις, η πνευμονική αποκατάσταση θα σας βοηθήσει να κάνετε περισσότερα από τα πράγματα που απολαμβάνετε και να αισθανθείτε καλύτερα.

«Η πνευμονική αποκατάσταση με βοήθησε σημαντικά. Για παράδειγμα, βοήθησε στη σωματική μου ενδυνάμωση, η οποία μειώνει τα συμπτώματά μου. Επίσης, βοηθά στη μείωση του ποσοστού των αναπνευστικών λοιμώξεων, γι' αυτό έχει αυξηθεί επίσης η ποιότητα ζωής που σχετίζεται με την υγεία μου.

Το πρόγραμμα επίσης διεξάγεται σε ένα φιλικό, χαλαρό περιβάλλον με κατάλληλη μουσική υπόκρουση και ευκαιρίες συνάντησης και αλληλεπίδρασης με ασθενείς με παρόμοιες παθήσεις».

**Matt Cullen, ο οποίος διαγνώσθηκε με ιδιοπαθή πνευμονική ίνωση (ΙΠΙ) το 2010 και συμμετέχει σε συνεχές πρόγραμμα πνευμονικής αποκατάστασης.**

Μελέτες έχουν δείξει ότι η πνευμονική αποκατάσταση μπορεί να έχει τις ακόλουθες συνέπειες για τα άτομα με πνευμονικές παθήσεις:

- Καλύτερη ποιότητα ζωής
- Βελτιωμένη ψυχική υγεία
- Ικανότητα επιστροφής στην εργασία
- Ικανότητα για περισσότερες καθημερινές δραστηριότητες (π.χ. βόλτα στα μαγαζιά, καθαριότητα του σπιτιού)
- Λιγότερη δύσπνοια και κούραση
- Μικρότερη ανάγκη επίσκεψης σε επαγγελματία υγείας ή νοσηλείας
- Ικανότητα για περισσότερη σωματική δραστηριότητα και άσκηση
- Καλύτερη κατανόηση της πάθησης και της διαχείρισής της
- Βελτιωμένη σωματική δύναμη
- Περισσότερη κοινωνική ενσωμάτωση



## Τι περιλαμβάνει η πνευμονική αποκατάσταση;

Οι ειδικοί πιστεύουν ότι οι θεραπείες πνευμονικής αποκατάστασης θα πρέπει να διαρκούν τουλάχιστον 8 εβδομάδες, με τουλάχιστον δύο ή τρεις συνεδρίες την εβδομάδα, για την επίτευξη σημαντικού αποτελέσματος. Τα πιο μακροπρόθεσμα προγράμματα θεωρούνται ακόμη πιο επωφελή.

Τα προγράμματα πνευμονικής αποκατάστασης μπορούν να λάβουν χώρα σε ομάδες σε νοσοκομεία, ιατρεία, κέντρα υγείας, σε κοινοτικές τοποθεσίες, όπως αίθουσα εκδηλώσεων ή κέντρο αναψυχής. Σε ορισμένες περιπτώσεις, μπορεί να σας παρασχεθεί ατομικό πρόγραμμα κατ' οίκον.



Μετά από μια αρχική αξιολόγηση, ο επαγγελματίας υγείας που επιβλέπει το πρόγραμμά σας θα συνεργαστεί μαζί σας για τη δημιουργία ενός προγράμματος που θεωρείται ασφαλές και κατάλληλο για το επίπεδο της φυσικής σας κατάστασης. Μπορεί επίσης να σας παρασχεθεί συμπληρωματικό οξυγόνο για να σας βοηθήσει κατά τη διάρκεια του προγράμματος.

### Το πρόγραμμα άσκησης σας μπορεί να περιλαμβάνει:

#### Άσκηση αντοχής

Συνήθως η συνιστώμενη συχνότητα είναι 3-5 φορές την εβδομάδα και πρόκειται για συνεχή άσκηση διάρκειας 20-60 λεπτών τη φορά. Αυτή μπορεί να είναι βόλτα ή ποδηλάτηση, για παράδειγμα.

#### Διαλειμματική άσκηση

Πρόκειται για ένα είδος άσκησης αντοχής που περιλαμβάνει διαστήματα ξεκούρασης. Περιλαμβάνει δραστηριότητες υψηλής έντασης μεταξύ τακτικών διαλειμμάτων ασκήσεων χαμηλής έντασης ή ξεκούρασης. Για παράδειγμα, ποδηλάτηση σε υψηλότερο επίπεδο έντασης για 30 δευτερόλεπτα, ακολουθούμενη από ένα διάλειμμα ή πιο ήπια ποδηλάτηση για 30 δευτερόλεπτα, με αρκετές επαναλήψεις.

#### Άσκηση ενδυνάμωσης

Πρόκειται για ανύψωση βαρών για τη βελτίωση της μυϊκής δύναμης των άνω και κάτω άκρων. Στοχεύει ειδικά στους μύες του σώματος που χρησιμοποιούνται στις καθημερινές δραστηριότητες, όπως ντύσιμο, μπάνιο, ψώνια και δουλειές του σπιτιού, για την ευκολότερη διεξαγωγή τους.

#### Νευρομυϊκή ηλεκτρική διέγερση

Αν έχετε σοβαρά προβλήματα δύσπνοιας ή κάποια καρδιακή πάθηση, μπορεί να σας συσταθεί νευρομυϊκή ηλεκτρική διέγερση. Αυτό το είδος άσκησης χρησιμοποιεί ηλεκτρικούς παλμούς για την ενδυνάμωση των μυών των ποδιών με στόχο τη βελτίωση της δύναμης και της ικανότητάς σας για άσκηση.

#### Άσκηση εισπνευστικών μυών

Ασκήσεις που ενδυναμώνουν τους αναπνευστικούς μύες, με στόχο τη βελτίωση της μυϊκής δύναμης και της ικανότητας για άσκηση.

## Άσκηση κατ' οίκον

Εάν ζείτε σε απομακρυσμένη περιοχή και δυσκολεύεστε με τις μεταφορές, υπάρχει η δυνατότητα επίσκεψης ενός επαγγελματία υγείας κατ' οίκον, όπου θα δημιουργηθεί ένα πρόγραμμα πνευμονικής αποκατάστασης που θα ακολουθείται από τακτική τηλεφωνική επικοινωνία με τον θεραπευτή σας για συζήτηση επί των προσωπικών στόχων και της προόδου σας. Οι διοργανωτές του προγράμματος μπορεί να είναι σε θέση να παράσχουν τον εξοπλισμό άσκησης για να τον χρησιμοποιείτε κατ' οίκον.

## Ποια θα πρέπει να είναι η προετοιμασία μου για μια θεραπεία πνευμονικής αποκατάστασης;

- Προγραμματισμός μετακινήσεων/διευθετήσεις με την εργασία/οικογένεια κ.λπ.
- Ενδέχεται να έχετε την ευκαιρία να γνωρίσετε το προσωπικό στην εγκατάσταση ή τους ανθρώπους που έχουν κάνει το πρόγραμμα θεραπείας και να θέσετε ερωτήσεις
- Προσπαθήστε να είστε ανοικτοί σε νέες ιδέες

«Κατά τη διάρκεια του προγράμματος 8 εβδομάδων, έπρεπε να δουλέψουμε πολύ σκληρά και να κάνουμε πολλές ασκήσεις με τον εξοπλισμό γυμναστικής. Μέρα με τη μέρα, όλοι αρχίζαμε να αισθανόμαστε ότι οι ασκήσεις γίνονταν όλο και πιο εύκολα, και παρατηρούσαμε βελτίωση της ευεξίας μας. Καθώς η πάθηση του καθενός διέφερε, διαπιστώσαμε ότι προοδεύαμε σε διαφορετικά επίπεδα, αλλά όλοι υποστηρίζαμε ο ένας τον άλλο και όλοι ήμασταν ευτυχείς που μας δόθηκε η ευκαιρία να συμμετάσχουμε στο πρόγραμμα. Υπήρχε πολύς χρόνος για συζήτηση μεταξύ μας και γίναμε μια μικρή οικογένεια κατά τη διάρκεια των 8 εβδομάδων».

**Jos Donkers, Κάτω Χώρες, ο οποίος διαγνώστηκε με σοβαρό άσθμα το 1980 και ολοκλήρωσε το πρώτο πρόγραμμα πνευμονικής αποκατάστασής του το 2003.**

## Με ποιον τρόπο γίνεται η συντήρηση της πνευμονικής αποκατάστασης μετά την ολοκλήρωση της θεραπείας;

Τα οφέλη των 8-12 εβδομάδων της πνευμονικής αποκατάστασης συνήθως διαρκούν έως ένα έτος.

Μόλις ολοκληρωθεί η θεραπεία σας, θα πρέπει να στοχεύσετε στη διατήρηση της υγείας και των δραστηριοτήτων άσκησης για τη διατήρηση της προόδου σας. Διαλέξτε δραστηριότητες που σας αρέσει να κάνετε, καθώς αυτό αυξάνει την πιθανότητα συνέχισης της ενασχόλησής σας με αυτές.

Προσπαθήστε να συμπεριλαμβάνετε τακτικά στο καθημερινό σας πρόγραμμα σωματικές δραστηριότητες, όπως το περπάτημα και η κηπουρική, έτσι ώστε να είναι φυσική η εκτέλεση πράξεων που ωφελούν την υγεία σας. Ίσως να θελήσετε ακόμη και να συμμετάσχετε σε μια ομάδα ή σε ένα τμήμα άσκησης στην περιοχή σας για να διατηρήσετε τις κοινωνικές πτυχές του προγράμματος.

Εάν διαπιστώσετε ότι η υγεία σας εξασθενεί και πάλι, ο γιατρός σας μπορεί να είναι σε θέση να σας παραπέμψει για άλλη θεραπεία πνευμονικής αποκατάστασης για να σας βοηθήσει να ανακτήσετε μέρος της προόδου που επιτύχατε προηγουμένως.



ELF EUROPEAN LUNG FOUNDATION



ERS EUROPEAN RESPIRATORY SOCIETY

Το Ευρωπαϊκό Ίδρυμα Πνεύμονα (ELF) ιδρύθηκε από την Ευρωπαϊκή Αναπνευστική Εταιρεία (ERS), με στόχο να συνενώσει ασθενείς, το ευρύτερο κοινό και τους επαγγελματίες του αναπνευστικού ώστε να επηρεαστεί θετικά η ιατρική του αναπνευστικού συστήματος. Το ELF είναι αφοσιωμένο στην υγεία των πνευμόνων σε ολόκληρη την Ευρώπη και φέρνει κοντά τους κορυφαίους ευρωπαϊούς ειδικούς ιατρούς ώστε να παρέχουν πληροφορίες για τους ασθενείς και να ευαισθητοποιούν το κοινό σχετικά με τις νόσους των πνευμόνων.

Το παρόν υλικό συγκεντρώθηκε με τη βοήθεια των Δρ Martijn Spruit, Δρ Frits Franssen, Jos Donkers και Matt Cullen. Οι φωτογραφίες στις σελίδες 1 και 3 είναι ευγενική χορηγία του Ciro, του εξειδικευμένου κέντρου για τα χρόνια ανεπάρκεια οργάνων, και η φωτογραφία στη σελίδα 2 είναι ευγενική χορηγία του Matt Cullen.