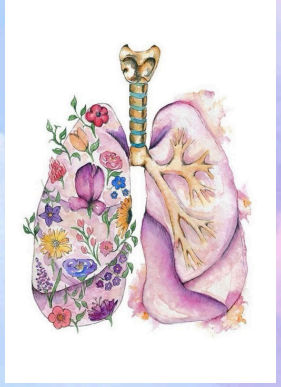


الهدف الأساسي من برنامج .
التأهيل الرئوي هو التقليل من
عدد المرّات التي يحتاج
المريض دخول المستشفى
فيها عن طريق تحسين القدرة
التنفسية له، الحد من التأثير
النفسي للمرض وتحسين
جودة حياة المريض بشكل عام



COPD



التأهيل الرئوي يشمل تمارين .
للتنفس، تمارين للجسد،
الرعاية والدعم النفسي،
بالإضافة لوجود قسم للاهتمام
بتغذية وصحة المريض وكذلك
التوقف عن التدخين.



ثانياً) الدعم النفسي: توفير
الدعم النفسي عن طريق
توفير جلسات مع مختص/ة
بالإضافة لإعطاء المريض
مساحةً للتواصل مع مرضى
آخرين عاشوا مثل تجربته
مما يسمح لهم بنقل
تجربتهم وتشارك
المعلومات



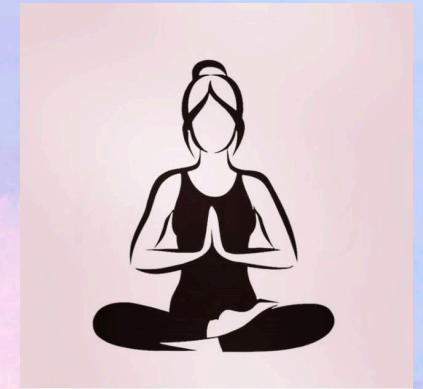
COPD



أولاً) الرياضة وتمارين
: التنفس: وتهدف إلى
أ) فحص مدى حدة المرض
الذي يعاني منه المريض.
ب) تعزيز القدرة التنفسية
وتقليل ضيق النفس
المتزامن مع داء الانسداد
الرئوي المزمن.

COPD

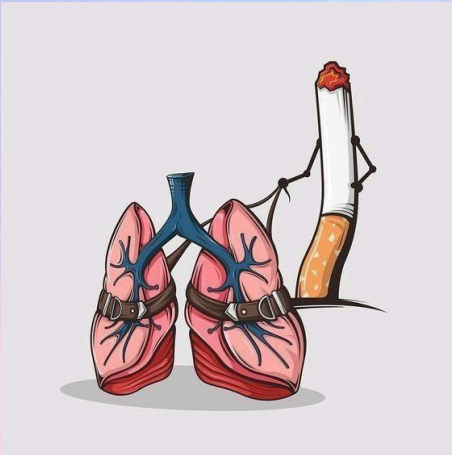
التمارين الرياضية تشمل
المشي على جهاز المشي
وأيضاً استعمال المشغال
(وهو جهاز لقياس الجهد
العضلي) حيث سيتم زيادة
السرعة بالتدرج خلال فترة
زمنية محددة مُتَّفَق عليها
تمارين التنفس كتمارين -
التنفس العميق التي تحسّن
من الأكسجين في الجسم
وتخفف من الآلام والإرهاق
المصاحب لضيق النفس
الدائم.



COPD

رابعاً) الإقلاع عن التدخين: وهو أهم -وأصعب- خطوة يجب أن يُقدم المريض عليها من التحديات التي يواجهها -المريض:

١. أعراض انسحاب النيكوتين
٢. أعراض نفسية وجسدية كالقلق والصداع
٣. الاستسلام بسهولة والعودة



COPD



ثالثاً) التغذية: استشارة مختص/ة تغذية كون الحفاظ على وزن ملائم لطول المريض من أهم العوامل لتعزيز القدرة التنفسية والعضلية للمريض.

COPD

>> رغم كل نَفَسٍ مُتعب، هناك دائماً فرصة لِنَفَسٍ جديد مليء بالأمل والقوة... لا تستسلم أنت أقوى مما تعتقد <<

believe in
yourself

COPD

< إن الاستراتيجيات التي
ذُكرت سابقاً تحتاج الكثير من
الصبر، الدعم النفسي وفي
بعض الأحيان نلجأ إلى بدائل
للنيكوتين كاللصقات والعلك.



للتدخين بعد فترة قصيرة
جداً.

استراتيجيات للإقلاع عن -
التدخين:

١. التوقف مرة واحدة دون
تدريج وهي الطريقة التي
أثبتت البحوث أنها أكثر
فعالية

٢. التوقف بالتدريج
وتخفيف الكميات إلى أن
يتوقف المريض تماماً

>> قد يبدو الطريق صعباً، لكن كل
خطوة نحو العافية تستحق الجهد،
استمر في المحاولة فأنت تحدث
فرقاً كل يوم <<



ميادة الدهون

آمنه ابو زرد

ساره الوزني

بشار شقيرات

حلا مراشده

رؤى الخضور

ضحى الكنج

