

שיקום ריאות



למי מיועדת התוכנית ?

- ▼ חולים במחלות ריאות חסימתיות.
- ▼ אמפידמה.
- ▼ חולים במחלות ריאה רסטרקטיביות.
- ▼ חולים לפני ואחרי ניתוח ריאות.

במה צריך להצטייד ?

- ▼ מכתב הפנייה מרופא ריאות.
- ▼ טופס התחייבות מהקופה (טופס 17). ניתן גם להגיע באופן פרטי.
- ▼ מסמכים רפואיים הכוללים צלומי רנטגן ו-CT.
- ▼ מכתב שחרור לאחר האשפוז (במידה וקיים).
- ▼ בדיקת תפקודי ריאות (ניתן לבצע במקום).



שיקום ריאות

בישראל כ-100,000 חולים במחלת ריאות חסימתית כרונית (COPD). מחלה זו היא הגורם רביעי לתמותה בעולם. כ-20% מהאשפוזים במחלקות הפנימיות בחורף קשורים למחלת COPD. חולה במחלה ריאות כרונית מתאשפז פעמיים בשנה בממוצע. עלות האישפוזים והטיפולים בחולים אלו גבוהה. מחקרים רבים הוכיחו כי שיקום חולי ריאות משפר מאד את איכות החיים של החולים והתועלת עולה רבות מעל העלות. חולי COPD סובלים מירידה בתפקוד היומיומי והגבלה במאמץ גופני. מלבד הפגיעה בריאה עצמה ישנה פגיעה במערכת התנועה (עקב חוסר פעילות גופנית), ירידה במסת השרירים (אטרופיה) וירידה בתפקוד הקרדיווסקולרי. בעזרת שיקום ריאות ניתן לשפר את היכולת הגופנית במאמץ מירבי ולהעלות את הסף האנאירובי ב-20%-10%. עולה היכולת להתמיד במאמצים תת מירביים המתבטאת בהגדלת מרחקי הליכה, שיפור הליכה בשיפוע, שיפור בעליית מדרגות ושיפור בתפקודי גפיים.

בעקבות שיקום ריאות חל שיפור באיכות החיים ובתפקוד היומיומי, ירידה בתחושת קוצר הנשימה, שיפור במצב הרוח וירידה במקרי דיכאון. הוכח כי קיימת ירידה בתחלואה, ירידה במספר ימי אשפוז, ירידה במספר ביקורים אצל רופא משפחה וירידה בכמות תרופות מרשם. **בבית חולים לניאדו** מצוי מכון שיקום הממוקם באגף המזרחי, בניין סיעודית, קומת גג. קומת השיקום מאובזרת בציוד חדש ועדכני. במקום חמצן לנזקקים.

מה כוללת התוכנית ?

- ▼ פגישה מקדימה עם רופא ריאות. התאמת המטופל לקבוצת שיקום ואופטימיזציה של הטיפול התרופתי, הכוללת ביצוע תפקודי ריאות בהתאם לצורך.
- ▼ בדיקה ראשונה של פיזיותרפיסטית מומחית לטיפול ריאות וכושר גופני.
- ▼ אימון אירובי. עצימות האימון נקבעת על ידי פיזיותרפיסטית ולאחר בדיקת shuttle walking test לכל מטופל מותאמת תוכנית אישית.
- ▼ תירגול לשיפור כח שרירים. ידוע כי חולים ב-copd סובלים מחולשת שרירים ניכרת. מחקרים מראים כי נחוץ גם אימון כח כדי לשפר תפקוד גפיים עליונות ותחתונות בחיי יומיום.
- ▼ הדרכה לשימוש במשאפים, מידע על מחלות הריאה השונות, הסבר כיצד משפיע האימון הגופני על שיפור התפקוד ועוד.
- ▼ לימוד טכניקות לניקוז ליחה.
- ▼ לימוד טכניקות להתמודד במצבים של קוצר נשימה.
- ▼ הדרכה לאימון בבית.
- ▼ הפעילות במסגרת השיקום נעשית פעמיים בשבוע למשך שעה.

