



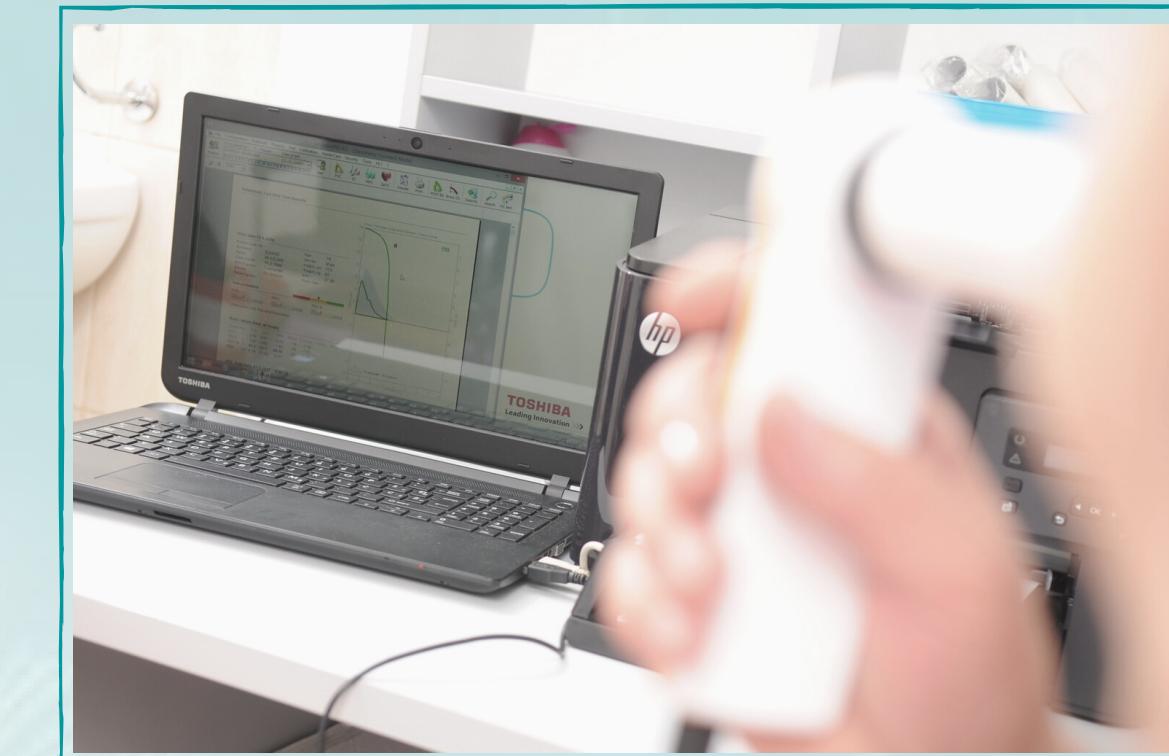
# Pulmološka rehabilitacija nakon oboljenja CoViD-19

**CoViD-19** je oboljenje koje na prvom mjestu zahvata respiratori trakt, a istraživanja su pokazala da se radi o multisistemskom oboljenju, koje može oštetiti ne samo pluća, već i bubrege, jetru, srce, mozak i nervni sistem, kožu i gastrointestinalni trakt, te dovesti do psiholoških promjena, anksioznosti, depresije i kognitivnih poremećaja. Dosadašnjim praćenjem je primjećeno da su najčešće posljedice: hronični umor, slabost mišića, glavobolja, loše podnošenje napora i otežano disanje. Nabrojane posljedice dovode do smanjenog funkcionsanja u aktivnostima svakodnevnog života osoba koje su preležale CoViD-19, posebno osoba koje su liječene na bolničkim odjeljenjima.

Nabrojane posljedice oboljenja CoViD-19 su razlog da se pacijenti nakon završenog bolničkog liječenja i kraćeg kućnog oporavka upućuju na rehabilitaciju u Zavod "Dr Miroslav Zotović".

## U PROGRAMU post-CoViD-19 PULMOLOŠKE REHABILITACIJE SE NALAZE:

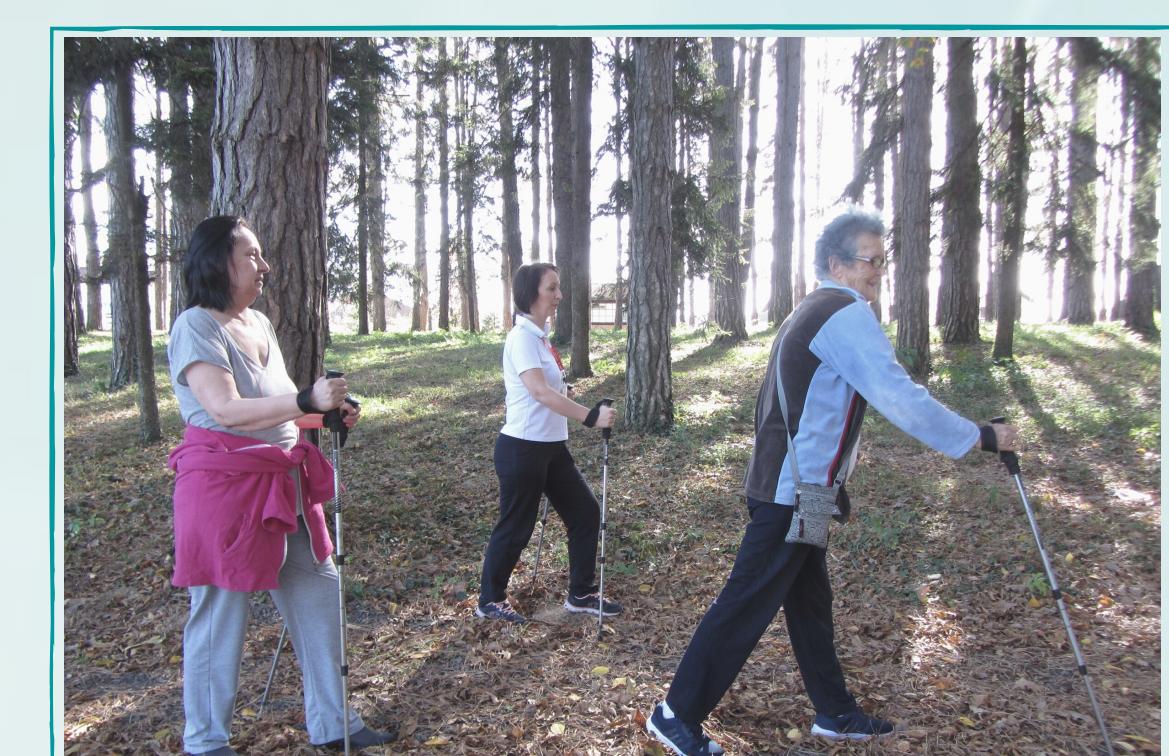
- **Klinička procjena specijaliste pulmologa i kreiranje plana liječenja i rehabilitacije**
- **Individualna funkcionalna procjena pulmoloških pacijenata korištenjem 6-minutnog testa hoda.** Test se izvodi se u zatvorenom prostoru, uz neophodnu distancu od 30 m, po utvrđenom protokolu, a za vrijeme i na kraju testa se mjere puls, SaO<sub>2</sub> i koristi Borg skala. Rezultat testa je distanca pređena za 6 minuta (tokom rehabilitacije se relevantnim poboljšanjem smatra povećanje pređene distance od 54 m).
- **Posturalna drenaža** po procjeni ljekara pulmologa; radi se mobilizacija sekreta kroz perkusiju, asistiranu drenažu, drenažne položaje.
- **Individualni i grupni fizički trening**  
Fizički trening se odvija u oblasti aerobnog metabolizma i obuhvata:
  - Trening mišićne snage pomoću tegova, elastičnih traka, lopti
  - Trening izdržljivosti pomoću ergometra i tredmil trake
  - Trening disajne mišićne pumpe
  - Sport terapija - kružni trening, nordijsko hodanje, obuka hoda po stepenicama, trening na vibracionoj platformi i igre u maloj grupi prilagođene stanju pacijenta.



**Posebno je značajno pacijenta obučiti dijafragmalnom disanju** koje je najefikasniji način disanja i podstiče dijafragmu na vitalnu funkciju koja joj je i namijenjena, odnosno da pomaže srcu pri pumpanju krvi kroz tijelo. Ovom sinhronizacijom se omogućuje ekonomično korištenje ograničenih ventilatatornih mogućnosti i ukupnih tjelesnih rezervi.



- **Psihosocijalna podrška** uključuje psihodijagnostičku procjenu psihičkog stanja pacijenta (procjena intelektualnog, emocionalnog i socijalnog funkcionisanja), te se u skladu sa tim planira terapijski rad. Primjenjuje se individualni savjetodavni tretman uz tehnike savladavanja stresa, prorade traume i osnaživanja. Organizuju se grupe psihorelaksacije (progresivna mišićna relaksacija u kombinaciji sa tehnikama imaginacije i vođene fantazije).
- **Edukacija pacijenata (i porodice)** u smislu kvalitetnijeg funkcionisanja u aktivnostima svakodnevnog života – od obuke olakšavajućim položajima za disanje tokom sjedenja ili stajanja, preko ekonomičnog obavljanja aktivnosti dnevnog života do upućivanja u prava pacijenta u vezi sa aktuelnim oboljenjem, podrške i resursa u zajednici iz koje dolaze.



## ZAŠTO post-CoViD-19 PULMOLOŠKA REHABILITACIJA U ZAVODU?



U Zavodu „Dr Miroslav Zotović“ se od maja 2014. godine provodi pulmološka rehabilitacija, u bolničkim i vanbolničkim uslovima. Na lokaciji Banje Slatina postoje idealni uslovi za postizanje optimalnih rezultata: uigran stručni tim (pulmolog, internista, fizijatar, fizioterapeut, radni terapeut, psiholog, socijalni radnik), dijagnostička oprema (gasne analize, spirometrija, laboratorija, RTG, UZ dijagnostika), kao i mogućnost provođenja terapijskih protokola u sali za vježbe, ali i na otvorenom, u borovoj šumi parka Banje Slatina, u neposrednoj blizini Odsjeka za pulmološku rehabilitaciju. **Timski rad i holistički pristup pacijentu utiču na smanjenje komplikacija, sprečavanje ili ublažavanje izazvanih disfunkcija, povećava se opšta otpornost organizma i omogućava bolji kvalitet života.**

Za više informacija obratite se u Pulmološku ambulantu na broj +387 51 348-444 lokal 1726 ili svom porodičnom doktoru.