

	T.C NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HASTANESİ	DOKÜMAN KODU	HB.FR.171
		YAYIN TARİHİ	26.06.2018
	GÖĞÜS HASTALIKLARI A.B.D. PULMONER REHABİLİTASYON EGZERSİZ PROGRAMI ORDER FORMU	REVİZYON NO	00
		REVİZYON TARİHİ	--
		SAYFA NO	1 / 1

1-Oturma Egzersizi

- ☐ Günde 2 kez 20 dakika yatakta oturma
- ☐ 20 dakika yatak kenarında oturma
- ☐ 20 dakika sandalyede oturma egzersizi uygulanacak

2-Yürüme Egzersizi

- ☐ 5 dakika yürüyebilen hasta, günde en az 2 kez, yapabiliyorsa 3 kez uygulanacak
- ☐ 5-10 dakika arasında yürüyebilen hasta, günde en az 2 kez uygulayacak
- ☐ 10-15 dakika arasında yürüyebilen hasta, en az günde en az 1 kez uygulayacak
- ☐ 15-20 dakika arasında yürüyebilen hasta, günde en az 1 kez uygulayacak

Yürüyüşlerde Yapılması ve Yapılmaması Gereken Önemli Noktalar

Yapılması Gereken Önemli Noktalar:

- Düz bir zemin üzerinde yürünmelidir.
- Hastanın kısa etkili nefes açıcı ilacı her zaman yanında olmalıdır.
- Mümkünse sürekli olarak, çok uzun süreli duraklamadan yürünmelidir.
- Yürüme zamanı yavaş yavaş artırılmalıdır.
- Yürüme süresi, hiç ara vermeden (dinlenme ihtiyacı olmadan) yürünebildiği zaman artırılmalıdır.
- Eğer hasta oksijen kullanıyorsa; oksijenle birlikte yürünmelidir.

Yapılmaması Gereken Önemli Noktalar:

- Fazla miktarda yemek yedikten sonra yürünmemelidir.
- Bir anda aşırı egzersize kalkışmamalı, tempo yavaş yavaş artırılmalıdır.