

BROŞÜR TEKNİK ŞARTNAMESİ

- 1.A 4 boyutunda kuşe kağıda basılı olmalı.
- 2.Çift taraflı olmalı
- 3.1.Sınıf basım olmalı
- 4.Renk şekil ve içerik CD'deki örneklerdeki gibi olmalı
- 5.3000 adet olmalı
- 6.Basım başlamadan önce 1 adet örnek Müdürlüğe getirerek onay alınmalı

Bu şartname 19.02.2019 tarihinde tek nüsha olarak hazırlanmıştır.

Fatma ALPTEKİN

Hemşire

Esengül ÖZTÜRK

Hemşire

Maksude TOPÇU

Ebe

AFİŞ TEKNİK ŞARTNAMESİ

- 1.Kuşे kağıda renkli basılı olmalı.
- 2.50x70 cm ebatında olmalı
- 3.1.Sınıf basım olmalı
- 4.Renk şekil ve içerik CD'deki örneklerdeki gibi olmalı
- 5.200 adet olmalı
- 6.Basım başlamadan önce 1 adet örnek Müdürlüğü'ne getirerek onay alınmalı

Bu şartname 19.02.2019 tarihinde tek nüsha olarak hazırlanmıştır.

Fatma ALPTEKİN

Hemşire

Esengül ÖZTÜRK

Hemşire

Maksude TOPÇU

Ebe

Sigarayı bırakarak,
İlaçlarını doğru kullanarak,
Düzenli egzersiz yaparak,
akciğerinizi güçlendirmek elinizde.

**NEFES AL. HAREKET ET
YAŞADIĞINI
FARK ET!**
PULMONER REHABİLİTASYON HAFTASI



PULMONER REHABİLİTASYON

Uzun süreli solunum hastalığı olanlar için uygunlanmamakta olup nefes darlığı nedeni ile yaşam kalitesi bozulan hastalarla yönelik bir programdır.

Pulmoner rehabilitasyon konusunda eğitimli ve deneyimli hekimler, fizyoterapistler, diyetisyenler, sosyal hizmet uzmanları ve psikologlar bir ekip olarak birlikte hastalığınızla başa çıkmayı sağlayacaklardır.

- Sigarayı bırakarak,
- İlaçları doğru kullanarak,
- Düzenli egzersiz yaparak, yaşam kalitelerini artırabilirler.

PULMONER REHABİLİTASYON NELERİ İÇERİR?

- Kişiye özel egzersiz programı,
- Akciğer sağlığı, hastalıkları ve tedavileri ile ilgili hasta ve aile fertleri eğitimi,
- Nefes darlığı ile baş edebilme yöntemleri,
- Beslenme danışmanlığı, tedavisi,
- Destekleyici, arkadaşça ortamı oluşturmak.

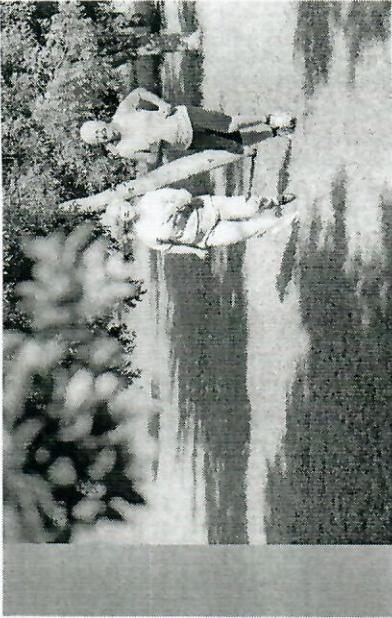
PULMONER REHABİLİTASYON PROGRAMINA NASIL ULAŞILABİLİR?

Aile doktoru veya sağlık kuruluşundan pulmoner rehabilitasyon programı olan merkezler öğrenilerek en yakın pulmoner rehabilitasyon programı uygulayan merkeze ulaşılabilir.

Evrakin elektronik imzalı suretine <http://e-belge.saglik.gov.tr> adresinden 359c2493-5086-482e-893d-b66f47d6c51 kodu ile erişebilirsiniz.
Bu belge 5070 sayılı elektronik imza kamuna görevli elektronik imza ile inzalannmıştır.

REHABİLİTASYON İMKANI OLMAYAN HASTALAR NE YAPABİLİR?

Hastalar,
Göğüs Hastalıkları Uzmanına danışarak hastalığıyla ilgili yapabilecekleriyle ilgili bilgi edinebilirler.



YÜRÜYÜŞLERDE YAPILMASI GEREKENLER

- Düz bir zemin üzerinde yürünmelidir.
- Hastanın kısa etkili nefes açıcı ilaçları yanında olmalıdır.
- Mümkünse sürekli olarak, çok uzun süreli duraklamadan yürümelidir.
- Yürüme zamanı yavaş artırılmalıdır.
- Yürüme süresi, hiç ara vermeden (dinlenme ihtiyacı olmadan) yürünebildiği zaman artırılmalıdır.
- Eğer hasta oksijen kullanıyorsa; oksijenle birlikte yürümelidir, oksijen kullanımı, kullanılacak oksijen seçimi için Göğüs Hastalıkları Uzmanına başvurmalıdır.



YÜRÜYÜŞLERDE YAPILMASI GEREKENLER

- Fazla miktarda yemek yedikten sonra yürümemelidir.
- Tempo yavaş yavaş artırılmalı, bir anda aşırı egzersize kalkışılmamalı.



PULMONER REHABİLİTASYON PROGRAMINA KİMLER BAŞVURABİLİR?

- Kronik obstrüktif akciğer hastalığı (KOAH),
- Astım,
- Bronsektazi,
- Kistik fibrozis,
- Göğüs kafesi hastalıkları,
- Solunum problemi yaratan sinir-kas hastalıkları,
- Akciğer etkileyen bağ dokusu hastalıkları,
- Akciğer nakli bekleyen veya akciğer ameliyatı öncesi ve sonrası solunum problemleri olan hastalar başvurabilir.

PULMONER REHABİLİTASYON

nefes darlığınıza
başa çıksamayı,
ayni zamanda
daha güçlü

ve

sağlıklı

hissetmenizi sağlar.

**NEFES AL HAREKET ET
YAŞANDIĞINI
FARK ET!**

PULMONER REHABİLİTASYON NIÇİN ÖNEMLİDİR?

- Fiziksel aktiviteyi artırmayı sağlar.
- Hasta ve ailesinin hastalık hakkındaki farkındalıkının artmasını sağlar.
- Hastalığın getirdiği kısıtlamalarla başa çıkmayı sağlar.
- Doğru beslenme alışkanlığı kazandırmayı sağlar.



GARD
TÜRKİYE GENEL HİZMETLERİ İSTİHLAK İŞLETİMLERİ



T.C. SÜGÜT BAKANLIĞI
HİZMET İSTİHLAK İŞLETİMLERİ
TİRK TOROSU DERNEĞİ

Sigarayı bırakarak
İlaçlarını doğru kullanarak
Düzenli egzersiz yaparak
akciğerinizi güçlendirmek elinizde!

PULMONER REHABİLİTASYON HARTASI

