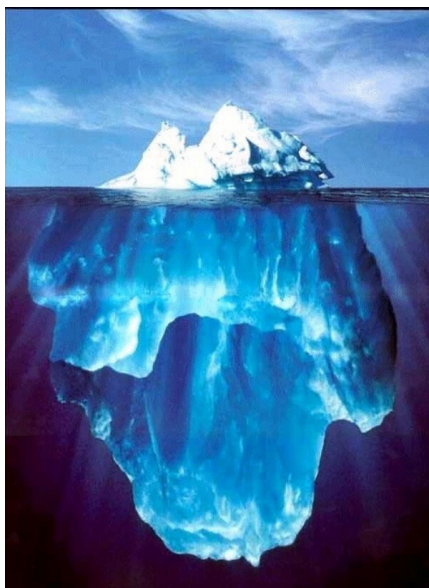


ΓΕΝΙΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΛΕΥΚΩΣΙΑΣ
ΠΝΕΥΜΟΝΟΛΟΓΙΚΗ ΚΛΙΝΙΚΗ
Διευθύντρια: Δρ. Τώνια Αδαμίδη MD, MSc, PhD

ΣΧΟΛΕΙΟ ΧΑΠ

(Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια)

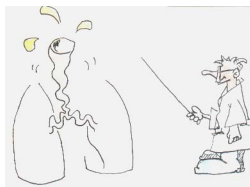


t.adamides@shso.org.cy

Εκπαιδευτείτε για να είστε εσείς ο κυρίαρχος της νόσου

Τι είναι η Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια;

- Είναι μία πάθηση που χαρακτηρίζεται από περιορισμό της ροής του αέρα η οποία δεν είναι πλήρως αναστρέψιμη. Ο περιορισμός αυτός της ροής του αέρα είναι συνήθως προοδευτικός και συνδέεται από μία παθολογική φλεγμονώδη αντίδραση των πνευμόνων σ'ερεθιστικά σωματίδια ή αέρια και κυρίως στο καπνό του τσιγάρου.



Πως προκαλείται;

Ο πιο σημαντικός παράγοντας κινδύνου είναι το κάπνισμα.



ΑΛΛΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ:

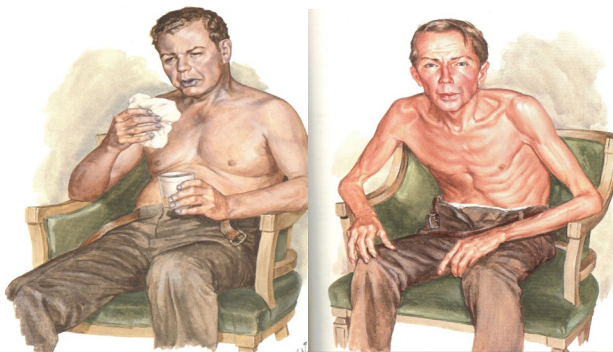
Επάγγελμα, ατμοσφαιρική ρύπανση



ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΤΗΣ ΧΡΟΝΙΑΣ ΑΠΟΦΡΑΚΤΙΚΗΣ ΠΝΕΥΜΟΝΟΠΑΘΕΙΑΣ;

- Πρωινός βήχας («τσιγαρόβηχας»)
- Συχνά επαναλαμβανόμενα κρυολογήματα
- Δυσκολία στις καθημερινές δραστηριότητες λόγω δύσπνοιας αρχικά στο ανέβασμα σκάλας ή ανηφόρας ή με το σήκωμα βάρους και αργότερα και σε πιο απλές δραστηριότητες όπως το ντύσιμο, το μπάνιο, διάφορες δουλειές με τα χέρια.
- Συριγμός δηλαδή σφύριγμα της αναπνοής.

**Η ΧΡΟΝΙΑ ΑΠΟΦΡΑΚΤΙΚΗ
ΠΝΕΥΜΟΝΟΠΑΘΕΙΑ διακρίνεται στη ΧΡΟΝΙΑ
ΒΡΟΓΧΙΤΙΔΑ και το ΕΜΦΥΣΗΜΑ
ή συνδυασμό των δύο αυτών καταστάσεων.**



ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΧΑΠ;



Είναι ένας χώρος εκπαίδευσης για τους ασθενείς που πάσχουν από ΧΑΠ αλλά και για τους συγγενείς τους που στόχο έχει:

- ΝΑ ΔΩΣΕΙ ΤΗΝ ΕΥΚΑΙΡΙΑ ΣΤΟΥΣ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΠΟΥ ΠΑΣΧΟΥΝ ΑΠΟ ΧΑΠ ΑΛΛΑ ΚΑΙ ΣΤΟΥΣ ΣΥΓΓΕΝΕΙΣ ΤΟΥΣ, ΝΑ ΕΝΗΜΕΡΩΘΟΥΝ ΩΣΤΕ ΚΑΤΑΝΟΗΣΟΥΝ ΤΗ ΝΟΣΟ ΚΑΛΥΤΕΡΑ
- ΝΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΟΥΝ ΣΩΣΤΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΗΣ ΝΟΣΟΥ
- ΝΑ ΑΠΟΚΤΗΣΟΥΝ ΤΗΝ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΤΟ ΓΙΑΤΡΟ
- ΝΑ ΕΧΟΥΝ ΜΙΑ ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ

ΠΩΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ ΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΧΑΠ;



■ ΣΤΑΔΙΟ 1

Περιλαμβάνει την ενημέρωση της ομάδας (ασθενών και συγγενών) για το στόχο του προγράμματος.

■ ΣΤΑΔΙΟ 2

Περιλαμβάνει το πρώτο ερωτηματολόγιο προς τους ασθενείς που ονομάζεται «αναπνευστικό ερωτηματολόγιο του Saint George» που αξιολογεί την επίδραση της νόσου στην ποιότητα ζωής των ασθενών αλλά μας δίνει και πληροφορίες που

αφορούν τα συμπτώματα, τη λήψη των φαρμάκων και γενικά πως η νόσος επηρεάζει τις δραστηριότητες του ασθενούς.

▪ **ΣΤΑΔΙΟ 3**

Εκπαίδευση των ασθενών και των συγγενών τους από τον πνευμονολόγο με οπτικοακουστικό υλικό ώστε να κατανοήσουν το νόσημα, την φαρμακευτική αγωγή, την χρήση των εισπνεόμενων φαρμάκων, να αντιμετωπίζουν τη δύσπνοια, το βήχα και γενικά τις δυσκολίες στη ζωή που προκαλούνται από το νόσημα.

▪ **ΣΤΑΔΙΟ 4**

Εθελοντικά οι ασθενείς ή και οι συγγενείς τους θα απαντούν ένα δεύτερο ερωτηματολόγιο αξιολόγησης των γνώσεων που αποκόμισαν από το σεμινάριο και την αξιολόγηση του προγράμματος.

Τα βασικά μυνήματα που θα πάρεις στο σχολείο ΧΑΠ είναι:

-  **ΝΑ ΚΟΨΕΙΣ ΑΜΕΣΩΣ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ.**
-  **ΝΑ ΠΑΙΡΝΕΙΣ ΣΩΣΤΑ ΤΑ ΦΑΡΜΑΚΑ ΣΟΥ.**
-  **ΝΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΕΙΣ ΑΜΕΣΩΣ ΜΕ ΤΟ ΓΙΑΤΡΟ ΣΟΥ ΑΝ ΚΑΤΙ ΔΕΝ ΠΑΕΙ ΚΑΛΑ.**
-  **ΝΑ ΑΠΟΦΕΥΓΕΙΣ ΤΙΣ ΑΣΧΗΜΕΣ ΚΑΙΡΙΚΕΣ ΣΥΝΘΗΚΕΣ**
-  **ΝΑ ΠΡΟΣΕΧΕΙΣ ΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΟΥ.**
-  **ΝΑ ΚΑΝΕΙΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΦΥΣΙΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ.**
-  **ΝΑ ΠΕΡΠΑΤΑΣ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ.**

-  **ΝΑ ΑΙΣΘΑΝΕΣΑΙ ΙΚΑΝΟΣ ΟΤΙ ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΣΥΜΜΕΤΑΣΧΕΙΣ ΣΕ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΤΗΣ ΖΩΗΣ ΣΟΥ**

ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΤΑΛΑΒΕΙΣ ΟΤΙ:

Παρά τις δυσκολίες και τα προβλήματα που σου δημιουργεί η αρρώστια σου, μπορείς να ζεις καλά, χωρίς φόβο, άγχος και πανικό αρκεί να εφαρμόσεις όσα θα μάθεις στο σχολείο ΧΑΠ.

Στη Πνευμονολογική Κλινική του Γ.Ν.Λευκωσίας λειτουργεί

Σχολείο ΧΑΠ



ΤΗΛΕΦΩΝΟ ΓΙΑ PANTEBOY

22603517