

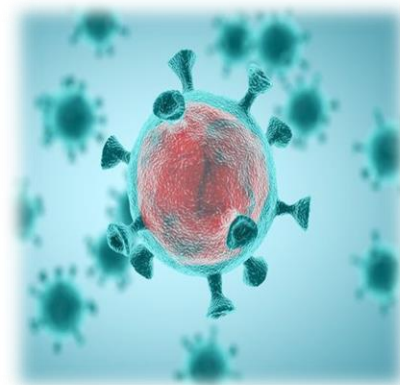


# Πάρτε μια Ανάσα!

Ερευνητικό Εργαστήριο Κλινικής Φυσιολογίας της Άσκησης & Αποκατάστασης  
Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

Αγαπητοί συμμετέχοντες,

Η παγκόσμια εξάπλωση του κορωνοϊού έχει επηρεάσει σε μεγάλο βαθμό την καθημερινότητά μας κυρίως μετά τα τελευταία μέτρα αυτοπεριορισμού. Γνωρίζοντας τις επιδράσεις που έχει ο περιορισμός στο σπίτι, στην λειτουργικότητά σας και κατ' επέκταση στην ποιότητα ζωής σας, δημιουργήσαμε αυτή τη δυνατότητα εξ' αποστάσεως θεραπευτικής άσκησης και συμβουλευτικής.



## Σε ποιους απευθύνεται;

Το πρόγραμμα τηλε-συμβουλευτικής απευθύνεται σε ενήλικες ασθενείς με χρόνια πνευμονικά νοσήματα (χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια, πνευμονική ίνωση, βρογχικό άσθμα, βρογχεκτασίες, κ.α.), ανεξαρτήτου ηλικίας.

## Τι περιλαμβάνει η τηλε-συμβουλευτική;

Σε συνεδρίες μέσω υπολογιστή, Φυσικοθεραπευτής της ομάδας μας θα παρέχει ατομικά σε κάθε ασθενή που μένει στο σπίτι του την απαιτούμενη υποστήριξη (αξιολόγηση, συμβουλές διαχείρισης συμπτωματολογίας της νόσου, αναπνευστικές ασκήσεις, κ.α). Η συνεδρία θα διαρκεί περίπου 40 λεπτά.





### Τι εξοπλισμός απαιτείται;

Δεν απαιτείται ιδιαίτερα εξειδικευμένος εξοπλισμός για τη συμμετοχή σας.

Θα χρειαστείτε:

- Ένα υπολογιστή ή ένα κινητό τηλέφωνο smartphone
- 1 ζευγάρι βαράκια 0,5-1 kg (αν δε διαθέτετε μπορείτε να χρησιμοποιήσετε 2 μικρά μπουκαλάκια γεμάτα με νερό)
- 1 μαξιλάρι

Και ιδανικά,

- 1 οξύμετρο και 1 πιεσόμετρο

### Πώς θα εγγραφώ στο πρόγραμμα;

1. Θα καλέσετε στο 2231200240 και θα ενημερώσετε ότι ενδιαφέρεστε για το πρόγραμμα «**Πάρε μια ανάσα**»
2. Στην συνέχεια θα σας καλέσουμε και θα παραπεμφθείτε σε έναν φυσικοθεραπευτή
3. Για να συμμετέχετε στην τηλε-συμβουλευτική θα συνδεθείτε στον παρακάτω σύνδεσμο <https://support.zoom.us>
4. Θα πατήσετε την επιλογή “**Join a Meeting**” πάνω δεξιά
5. Θα **εισάγετε τον κωδικό** του θα λάβετε από εμάς



Για περισσότερες πληροφορίες μην διστάσετε να επικοινωνήσετε με τους φυσικοθεραπευτές τους εργαστηρίου μας στο email [ceprlab@uth.gr](mailto:ceprlab@uth.gr)