



باز توانی قلبی



ویژه: بیماران

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۳/۰۹/۰۱

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۶/۰۹/۰۱

کد پمفلت: PA-۵۴-۱۰۰۱

شماره بازنگری: ۰۲

جهت دسترسی به اطلاعات آموزشی، بارکد زیر را اسکن نمایید.



معاونت آموزش و سلامت

تهیه کننده: واحد باز توانی قلب - واحد آموزش سلامت



منابع:

<https://www.clinicalkey.com>

<https://medlineplus.gov>

در صورت سؤال یا مشکل در زمینه بیماری خود می توانید بصورت **رایگان** همه روزه از ساعت ۸ الی ۱۲ بجز تعطیلات به کلینیک آموزش سلامت مراجعه یا تماس حاصل فرمائید.

آدرس: مشهد - چهارراه ابن سینا - میدان امام رضا (ع)

تلفن: ۰۵۱۳۸۵۸۳۸۵۰

وبسایت: emamreza.mums.ac.ir

شرکت در برنامه های توانبخشی قلبی ریوی چه فوایدی به همراه دارد؟

- (۱) کاهش مراجعات پزشکی و بستری های مکرر
- (۲) کاهش هزینه های مستقیم درمانی و پزشکی
- (۳) افزایش توان جسمی برای انجام فعالیت های روزمره ورزشی
- (۴) بهبود علائم بالینی مانند آنژین یا تنگی نفس
- (۵) کاهش یا حتی معکوس شدن روند تصلب شرایین
- (۶) بهبود کیفیت زندگی زندگی مرتبط با سلامتی
- (۷) بهبود درک ذهنی از خود، کاهش استرس و بهبود اعتماد به نفس
- (۸) امکان حفظ روابط زناشویی
- (۹) کاهش خطر حمله قلبی
- (۱۰) طول عمر بیشتر با افزایش توان قلبی- ریوی



مددجوی گرامی

با آرزوی سلامتی برای شما

این مطالب به منظور آشنایی شما با بازتوانی قلبی تهیه شده است. امید است با مطالعه مطالب ارائه شده قادر باشید دوره درمان خود را به خوبی مدیریت نمایید.

چه افرادی واجد شرایط شرکت در برنامه بازتوانی قلب می باشند؟

در صورت داشتن یکی از موارد زیر واجد شرایط جهت شرکت در بازتوانی قلب می باشید:

- * سکته قلبی (حمله قلبی)
- * سندرم حاد کرونر
- * جراحی بای پس عروق کرونر
- * ترمیم یا تعویض دریچه قلب
- * آنژین صدری پایدار
- * پیوند قلب
- * مداخله کرونر از طریق پوست (آنژیوپلاستی یا استنت گذاری)
- * نارسایی احتقانی قلب و کسانی که دارای دستگاه کمکی بطنی هستند.



نکاتی در ارتباط با بازتوانی قلب:

خدمات بازتوانی توسط یک تیم به سرپرستی پزشک انجام می شود که در آن تیم از متخصص قلب، پرستاران، فیزیولوژیست های ورزشی، متخصص تغذیه و رژیم درمانی و روانشناس استفاده می شود.

این خدمات به صورت سرپایی به بیماران مبتلا به بیماری های قلبی و ریوی ارائه می شود.

این خدمات شامل: آموزش و تشویق در مواجهه با چالش های روبه رو مثل:

کنترل علائم حیاتی که شامل جلسات ورزشی منظم تحت مانیتورینگ است و برنامه هایی نظیر:

* انجام تمرینات ورزشی: برنامه ورزشی مددجو بر اساس نیازهای فردی، وضعیت پزشکی و توانایی جسمی وی مشخص می گردد.

* جلسات ورزشی: این جلسات تحت نظارت تیم درمانی با یک گروه از دیگر مددجویان که وضعیت مشابه شما را دارند انجام می شود.

* در مورد انجام حرکات ورزشی به تنهایی بعد از اتمام کارهای روز مره در منزل به شما آموزش و اطمینان خاطر داده می شود.

* انجام مشاوره های روانشناسی

* انجام مشاوره های تغذیه ای



در واحد بازتوانی قلب چه مواردی آموزش داده می شود؟

- به شما آموزش داده می شود که چه اقداماتی می توانید انجام دهید تا زندگی سالم تری داشته باشید و عوامل خطر را کاهش دهید.

- علائم و نشانه هایی که نیاز به مراقبت پزشکی دارند را یاد می گیرید.

- درباره داروهای مصرفی خود که تجویز شده اند بیشتر می آموزید.

- یک برنامه شخصی برای شما تدوین شده که باعث ایجاد استقلال و زندگی سالم می شود.

- خانواده یا دوستان شما را در این گروه قرار می دهند و بنابراین آنها ممکن است علاوه بر یادگیری در مورد جلسات آموزشی از وضعیت سلامتی شما نیز آگاه و باخبر باشند.

- به شما فرصت داده می شود که نگرانی های خود را با دیگران به اشتراک گذاشته و از دیگر بیماران و خانواده هایی که ممکن است تجربه مشابهی داشته اند، پشتیبانی و راهنمایی دریافت کنید.

