



مرکز آموزشی درمانی شفا

عنوان سند: باز توانی قلبی

کد سند: ۲۰۹-BK-NO



تهیه کننده: دکتر فاطمه کریمی افشار

تنظیم کننده: فرحناز نریمیا سوپروایزر آموزش

سلامت

منابع: کتاب توانبخشی قلبی تالیف اعظم رشیدی

و رضا رجبی و... چاپ ۱۳۹۴

اثرات فعالیت منظم ورزشی:

تقویت استخوان و عضلات و بهبود فعالیت قلب و ریه
پیشگیری از بیماریهای قلبی و عروقی
کاهش کلسترول و قند خون
کاهش خطر سکته مغزی
به بیمار در بهتر خوابیدن کمک میکند.
به بیمار احساس سرزندگی میدهد.
انرژی و قدرت بیشتری به فرد می بخشد

زندگی فردا نیست

زندگی امروز است

زندگی

قصه عشق است و امید

صحنه غمها نیست

به چه می اندیشی

نگرانی بیجاست

چون خدا با توست.

مرکز باز توانی قلب بیمارستان شفا کرمان

شماره تماس: ۳۱۲۱۷۴۲۳



باز توانی قلبی شامل چه بیماریهای قلبی می شود؟

باز توانی قلبی در برگیرنده طیف وسیعی از بیماریهای عروق و دریچه های قلبی ، عمل قلب باز ، آنژیو گرافی و آنژیو پلاستی ، بیماری های مادرزادی قلب ، نارسایی و پیوند قلب می باشد.

می توان گفت درمان بیماری قلبی بدون باز توانی قلب یک درمان ناقص است.

باز توانی قلبی در این مرکز تحت نظارت پزشک و با حضور پرسنل مجرب توانبخشی قلبی و کارشناسان زبده روانشناسی ، تغذیه و فیزیو تراپی انجام می گیرد و تحت پوشش کامل بیمه های عمومی و تکمیلی است.

بازتوانی قلبی:

توان بخشی قلبی (بازتوانی) یک برنامه درمانی تحت نظارت پزشک است که به بهبود سلامت افرادی که مشکلات قلبی دارند، کمک می‌کند. برنامه‌های بازتوانی شامل آموزش ورزش برای بیماران قلبی، آموزش سبک زندگی و تغذیه سالم و مشاوره جهت کاهش استرس و ترک سیگار می‌باشد و به شما کمک می‌کند که به زندگی فعال سابق خود بازگردید.



بنا بر اظهار نظر افرادی که در برنامه بازتوانی شرکت کرده‌اند، این برنامه جامع موجب ایجاد احساس فیزیکی و عاطفی بهتری در این افراد شده و قدرت کنترل وضعیت سلامت را به ایشان می‌دهد.

روشهای مورد استفاده در بازتوانی قلبی

بیماران پس از ترخیص از بیمارستان از سوی پزشکان متخصص به کلینیک بازتوانی قلب معرفی میشوند تا در برنامه های بازتوانی قلب طی ۲۴ تا ۳۶ جلسه شرکت کنند. بازتوانی قلبی یک برنامه پزشکی و ورزشی است که در آن ورزشهای هوازی با دستگاه های مختلف از جمله ارگومتر دستی، دوچرخه ثابت و تردمیل و ورزشهای قدرتی با توجه به توان و شرایط بیمار برنامه ریزی و اجرا می گردد.

فواید بازتوانی

انجام فعالیت ایمن با مانیتور قلبی، ارتباط نزدیک و صمیمانه بیمار با پزشک وسایر پرسنل، آموزش سبک زندگی سالم و شناسایی و کنترل عوامل خطر بیماری قلبی، سلامتی و احساس شادابی و برگشت سریعتر به کار وزندگی، کاهش نیاز به مصرف دارو، کاهش استرس و افزایش اعتماد به نفس از فواید بازتوانی قلبی یوده و باعث بهبود کیفیت زندگی بیماران می شود.

فرایند بازتوانی

✓ در طول بازتوانی شما با استفاده از یک نوار نقاله (تردمیل)، دوچرخه ثابت، ارگو متر دستی فعالیت می کنید.
✓ از لحاظ تغییرات علایم کنترل می شوید.

✓ به تدریج شدت فعالیت خود را افزایش می دهید.
✓ ضربان قلب، فشار خون و نوار قلب شما کنترل می شود.
✓ به تدریج شما آ ماده انجام کارها یی به مراتب سنگین تر از قبل و بازگشت به زندگی شغلی و حرفه ای خود می شوید.
✓ پس از اتمام برنامه شما احساس بهتری داشته و برخی از این تغییرات را جزئی از زندگی خود قرار خواهید داد.

خدمات دیگر بازتوانی قلبی:

* مشاوره تغذیه: یک متخصص تغذیه در تهیه یک برنامه سالم غذایی متناسب با شرایط خودتان به شما کمک خواهد کرد.
* برنامه تنظیم و کنترل وزن
* مشاوره ترک سیگار
* مشاوره روانشناسی و آموزش مهارتهای کنترل استرس و کسب آرامش
* ملاقات افراد با شرایط مشابه و تجربه فعالیت در کنار آنها
* آموزش سبک زندگی سالم و کنترل عوامل خطر بیماریهای قلبی به سایر افراد خانواده
* استفاده از کتابچه ها و بروشور های آموزشی موجود در مرکز