



مرکز آموزشی درمانی شفا

عنوان سند: نوتوانی در باز توانی قلب

کد سند: NO-BK-405



تهیه کننده:

خانم دکتر کریمی افشار (متخصص طب اورژانس)

خانم نجمه نوحی (پرستار)

تنظیم کننده:

فرحناز نریمیس (سوپروایزر آموزش سلامت)

- حداقل دو ساعت قبل از جلسه ورزش ، از خوردن غذای سنگین ونوشیدنیهای کافئین دار مانند قهوه ، چای ، کوکا کولا و اجتناب ورزید . خوردن غذای خیلی سبک مانعی ندارد .
- حداقل یک ساعت قبل از ورزش سیگار نکشید . (البته بهتر است که اصلاً سیگار نکشید) .
- اگر علائم ناراحت کننده ای نظیر درد ، ناراحتی ، درد پاها و.... پیدا کردید ، قبل از شروع ورزش به پرستار یا پزشک کلینیک گزارش کنید .
- در صورتیکه به دیابت مبتلا هستید قند خون کنترل شده باشد .
- در روز پذیرش بیمار یک نفر همراه داشته باشد.
- لطفاً (۱ نوار قلب ۲ کپی اکو ۳ تست ورزش ۴) خلاصه آنژیوگرافی(کپی) (۵) خلاصه عمل بیمار (کپی) (۶) آزمایشات قبلی (۷) داروهای مصرفی را به همراه داشته باشید.

به امید سلامتی و بهروزی

منبع: کتاب توانبخشی قلبی/ انتشارات علوم ورزشی
تالیف: اعظم بشیری (کارشناس ارشد حرکات اصلاحی و توانبخشی ورزشی) و ...

مراجعه کننده محترم:

- ورود شما را به برنامه نوتوانی خوش آمد می گوئیم .
- برنامه نوتوانی با هدف بهبود وضعیت قلبی شما و کاهش خطرات ناشی از بیماری شما طراحی شده است .
- برای رسیدن به اهداف مورد نظر پیروی جدی شما از برنامه کلینیک ضروری است .
- در هر جلسه نوتوانی ، معاینه وتمریبات ورزشی وآموزشهای لازم برای موارد خاص زیر نظر پزشک انجام می گیرد .
- در صورت غیبت برای دو جلسه پیایی ، تاثیرات ایجاد شده از تمرینات ورزشی از بین می رود لذا سعی کنید هفته ای سه بار مرتب ومطابق برنامه در کلینیک نوتوانی حضور یابید .
- حداقل زمان برای رسیدن به تاثیرات مطلوب قلبی سه ماه است .
- در صورت عدم توانایی برای حضور در جلسه بعدی در کلینیک حتماً به مسئول مربوطه اطلاع دهید .
- در صورت وجود هر گونه ناراحتی ، بیماری ویا تغییر دارویی جدید را به پزشک حاضر در کلینیک اطلاع دهید .
- هنگام مراجعه به کلینیک لباس وكفش راحتی(ترجیحاً ورزشی) ویک حوله کوچک به همراه داشته باشید .
- دیر نرسید! سعی کنید ۱۰ تا ۱۵ دقیقه قبل از زمان تعیین شده ، در کلینیک حاضر باشید .

REHABILITATION AND DISEASE PREVENTION PROGRAMS

