

توانبخشی بیماران قلبی

پس از ترخیص از بیمارستان، برنامه توانبخشی قلبی ریوی بسیار کمک کننده می باشد که به فرد اجازه می دهد به یک گروه ورزشی ملحق شده و جهت ایجاد تغییرات در شیوه زندگی از کمک های خاصی بهره مند شود.

جهت توانبخشی قلب شما ۳۶ جلسه در طول سه ماه، بصورت یک روز در میان بمدت یک ساعت، در مرکز توانبخشی قلب افشار با استفاده از دستگاههای تردمیل، دوچرخه و آرم فعالیت می کنید، در حالیکه مانیتورینگ قلبی می شوید و کاملاً تحت نظر هستید همچنین یک کارشناس تغذیه نیز به شما در تهیه یک برنامه سالم غذایی کمک می کند.

توسط روان شناس بالینی، میزان استرس، اضطراب و افسردگی شما بررسی می شود و شما مهارت های مربوط به کسب آرامش را جهت کمک به کنترل و مدیریت استرس خواهید آموخت. با برگزاری کلاسهای آموزشی که ماهی ۲ بار توسط پرسنل بخش بازتوانی قلب برگزار می شود. اطلاعات کافی و لازم در مورد بیماری خود، علت ایجاد کننده آن، سیر بیماری، درمان و پیگیری ها و داروهای مصرفی کسب خواهید کرد.

برای خواندن مطالب بیشتر کتاب مسیر سلامت قلب را از کتابراه دریافت کنید.