



T.C. Sağlık Bakanlığı



T.C.
Sağlık Bakanlığı
İstanbul S.B.Ü. Mehmet Akif Ersoy Göğüs Kalp ve Damar Cerrahisi
Eğitim ve Araştırma Hastanesi

KARDİYAK REHABİLİTASYON HASTALARI İÇİN EĞİTİM REHBERİ



Hastanın adı soyadı:

Hasta no:

Doğum tarihi:

Randevu tarihi:

Randevu saati:

Randevu günleri:



RANDEVUYA GELİRKEN DİKKAT EDİLECEKLER

1.Randevu saatinden 30 dakika önce kardiyak rehabilitasyon ünitesine gelmelisiniz.

2.Randevuya gelirken aç olarak değil, tok olarak geliniz.

3.Randevuya gelirken rahat olabilecek kıyafetler, spor ya da düz taban ayakkabılar giyiniz.

4.Egzersiz esnasında terleyebilirsiniz. Bunun için yanınızda havlu ve ıslak mendil, değiştirmek üzere yedek kıyafetler bulundurunuz.

5.Randevuya gelirken yarım litre su getirmelisiniz.

6.Randevuya geldiğiniz günlerde ilaç düzeninize devam ediniz. Eğer insülin kullanan diyabetik hasta iseniz; egzersiz esnasında şeker düşüklüğü yaşamamak için, randevuya gelirken insülin yapılacak bölge hakkında kardiyak rehabilitasyon ünitesindeki hemşirenizden bilgi alınız.

8. Bir önceki egzersiz seansından sonra devam eden kas ağrılarınız varsa, ağır gribal enfeksiyon geçiriyorsanız, mazeretinize bağlı randevuya gelemeyecekseniz ve danışmanlık istediğiniz konular olursa :

0212 692 20 00'dan 1439 dahili numarayı arayabilirsiniz.(hafta içi saat:08.00-17.00 arası)

KARDİYAK REHABİLİTASYON NEDİR?

Kardiyak rehabilitasyon; kalp sağlığı ile ilgili problem yaşıayan insanların yaşam kalitelerinin arttırılması ve günlük yaşamlarına daha kolay dönmelerini sağlamak için tıbbi gözetim altında (EKG monitorizasyonu, oksijen seviyesi ölçümü, nabız ve tansiyon takibi vb.) uygulanan bir programdır. Kardiyak rehabilitasyon programı kalp hastalıklarından kaynaklanan fiziksel bozukluk veya herhangi bir harabiyeti sınırlamayı hedefleyen, ölüm riskini azaltan ve hastanın normal yaşantısını sürdürmesine olanak sağlayan bir programdır. Bu programda; egzersiz, danışmanlık, sosyal destek, eğitim ve bilgilendirme hizmetleri verilir.

HANGİ HASTALARA UYGULANIR?

- Kalp krizi geçiren hastalara,
- Koroner arter bypass cerrahisi,
- Koroner anjiyoplasti sonrası,
- Stent takılması,
- Kardiyomiyopati,
- Kalp yetmezliđi,
- Hipertansiyon varlığı,
- Kalp pili yerleştirmesi sonrası,
- Kalp kapak hastalıkları, kalp kapak değişimi sonrası
- Şeker hastalığı,
- Kalp nakli sonrası gibi birçok durumda uygulanmaktadır.

- Perifer hastalıkları: Bacak ve ayak atardamarlarında gelişebilen daralma ve tıkanıklıklar, periferik arter hastalıklarının önemli bir kısmını oluşturmaktadır. Bu hastaların tedavisinde kliniğimizde bacak damarlarına yönelik olarak balon, ilaç kaplı balon, stent veya ameliyat (bypass) yöntemleri başarı ile uygulanmaktadır. Ancak bu hastaların tedavisinde kabul gören en önemli ve öncelikli tedavi yöntemi, gözetim altında yapılan egzersiz tedavisidir ve bu bilimsel olarak da kanıtlanmıştır. Bu nedenle bacak damarlarında tıkanıklık olanlarda egzersiz tedavisi ilk seçenek tedavi yöntemlerinden birisi olarak kabul edilmektedir. Dolayısı ile hem anjiyografik hem de ameliyat ile tedavi uygulanabilmiş olan hastalar yanında bu tedavi yöntemlerinin uygulanamadığı veya başarısız olduğu bacak atardamar hastalığı olanlarda da gözetim altında egzersiz ile kardiyak rehabilitasyon yapılması çok önemlidir. Yapılan çalışmalara göre haftada en az 3 kere ve 3 ay süresince yapılan gözetimli egzersiz tedavisinin ağrısız yürüme mesafesini ortalama olarak 100-150 metre veya 5 dakika arttırdığı gözlenmiştir.

YARARLARI NELERDİR?

- Kalp ve damar fonksiyonlarını ve kapasitesini maksimuma çıkartır.
- Damar tıkanıklıklarını önler.
- Günlük yaşam aktivitelerini gerçekleştirme kabiliyetini geliştirir.



- Psikososyal iyilik halini artırır.
- Kan basıncı düzenlenir.
- Vücut ağırlığı ve yağ depolarını azaltır.
- Kalp hastalığı nedeniyle azalan egzersiz kapasitesini artırır
- Kötü kolesterolü azaltıp, iyi kolesterolü artırır.
- Kan şekerinin normal düzeylerde olmasını sağlar.
- Ameliyat ve stent sonrası işe dönüş süresini kısaltır.
- Kalp krizi veya ameliyatları sonrası ölüm riskini azaltır.

NASIL UYGULANIR?

- Kardiyak rehabilitasyon programına alınacak hasta kardiyoloji uzmanı tarafından dikkatlice değerlendirilir.
- Bu hastalara düşük düzeyli eforlu EKG çekilerek kardiyak durumu belirlenir. Risk durumuna göre fizik tedavi uzmanı tarafından o kişiye özel egzersiz programı belirlenir.
- Hastalar kişiye özel belirlenen kalp hızında yapılan aerobik egzersizlerin yanı sıra solunum, postür, gevşeme ve hafif düzeyde kas kuvvetini artıran egzersizler programına alınırlar.
- Aerobik egzersizler bu iş için geliştirilmiş olan ve hastanın EKG sini, kalp ritmini, kan oksijen düzeyini ve tansiyonunu izleyen bilgisayar kontrollü çok gelişmiş egzersiz cihazları ile yapılır.

- Bu cihazlar ile kişinin tedavi öncesi ve tedavi sonu arasındaki gelişimi çok detaylı bir şekilde gösterilebilmektedir.
- Hastalar genellikle 1-2 ay kadar bu programa devam ederler.
- Kardiyak rehabilitasyon programı SGK ve özel sağlık sigortaları tarafından karşılanmakta olduğundan hastalara mali bir yük getirmemektedir.



Kardiyak Rehabilitasyon ;
Kardiyoloji Uzmanı,
FizikTedaviUzmanı,
Fizyoterapist,
Hemşire,
Psikolog,
Diyetisyen,
Sosyal Hizmet Uzmanından
Oluşan Bir Ekip İşidir.

Kaynaklar:

- 1.Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Beyazova M, Kutsal YM .2011 (2.baskı)
- 2.Tıbbi Rehabilitasyon Oğuz H,Çakırbey H, Yanık B. 2015(3.baskı)
3. Avrupa Kardiyoloji Cemiyeti Periferik Arter Hastalıkları Kılavuzu 2017

İstasyon Mah. Turgut Özal Bulvarı No: 11
34303 Küçükçekmece/İstanbul
İletişim: 212 692 2000

www.imaeh.saglik.gov.tr