

Программа кардиореабилитации №1 (очная)

Данная программа представляет собой 3-х месячную мультидисциплинарную персонализированную программу кардиореабилитации с очным участием, которая позволит улучшить ваше физическое и эмоциональное состояние, качество жизни, контролировать факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний, предотвратить ухудшение течения ишемической болезни сердца и снизить риск будущих сердечно-сосудистых событий и вмешательств.

В команду специалистов входят

- врач физической и реабилитационной медицины/врач-кардиолог
- врач-диетолог
- медицинский психолог
- инструктор по лечебной физкультуре
- медицинская сестра

В рамках данной программы кардиореабилитации:

- будет оценено общее клиническое состояние и состояние сердечно-сосудистой системы;
- будет оценена переносимость физической нагрузки (метод оценки определяется индивидуально);
- будет оценена эффективность и скорректирована (при необходимости) ранее назначенная медикаментозная терапия, предоставлены рекомендации по методам самопомощи;
- будет разработана индивидуальный план комплексной мультидисциплинарной кардиореабилитации;
- будут определены целевые показатели программы кардиореабилитации с учетом индивидуальных особенностей пациента;
- пациент будет обучен безопасному выполнению физических упражнений;
- будет увеличена информированность пациента о своем сердечно-сосудистом заболевании и оказана поддержка в изменении образа жизни (характер питания, уровень физической активности, поддержание массы тела, отказ от курения и так далее);
- будет оказана психологическая поддержка;
- будет оценена эффективность программы кардиореабилитации с ее коррекцией при необходимости.

Ожидаемый результат:

- улучшение общего самочувствия;
- уменьшение жалоб (на боли в грудной клетке, одышку, слабость, утомляемость и так далее);

- повышение физической работоспособности;
- улучшение контроля факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний;
- увеличение приверженности к лечению;
- улучшение психологического состояния;
- улучшение качества жизни;
- возвращение к привычной активности на работе и дома.

Состав программы:

Прием (осмотр, консультация) врача-кардиолога отделения кардиореабилитации первичный с разработкой индивидуальной программы кардиореабилитации
Прием (осмотр, консультация) врача-кардиолога отделения кардиореабилитации повторный с коррекцией индивидуальной программы кардиореабилитации
Образовательная программа для пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями (4 школы - школа по сердечно-сосудистому заболеванию, школа по физической активности, школа по здоровому питанию, школа по отказу от курения или психологическому благополучию)
Программа контролируемых физических тренировок №2 (очная, продолжительность 3 месяца, 24 контролируемых тренировки на тредмиле/велозергометре в отделении кардиореабилитации)
Дыхательная гимнастика (8 занятий по 20 минут)
Прием (осмотр, консультация) врача-диетолога первичный отделения кардиореабилитации
Прием (осмотр, консультация) врача-диетолога повторный отделения кардиореабилитации
Биоимпедансметрия первичная
Биоимпедансметрия повторная
Прием (тестирование, консультация) медицинского психолога первичный в том числе индивидуальное консультирование в рамках когнитивно-поведенческого подхода (тревожная и депрессивная симптоматика, панические атаки, кардиофобии, восстановление баланса работы и отдыха, пищевые привычки, нарушение сна, борьба с зависимостями); освоение техники эмоциональной регуляции
Прием (тестирование, консультация) медицинского психолога повторный в том числе индивидуальное консультирование в рамках когнитивно-поведенческого подхода (тревожная и депрессивная симптоматика, панические атаки, кардиофобии, восстановление баланса работы и отдыха, пищевые привычки, нарушение сна, борьба с зависимостями); освоение техники эмоциональной регуляции

В рамках данной программы пациентам проводятся контролируемые физические тренировки. Это означает, что состояние пациента во время занятий контролирует врач. Он ведет наблюдение за общим состоянием пациента, основными параметрами

гемодинамики (частотой сердечных сокращений, артериальным давлением) и электрокардиограммой, субъективной оценкой переносимости физических нагрузок, что позволит снизить риск возможных осложнений.

По желанию пациента индивидуальная программа кардиореабилитации может быть дополнена следующими услугами: лечебная физкультура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, увеличение количества тренировок, коррекция рациона питания под контролем врача-диетолога, курс когнитивно-поведенческой терапии. Данные услуги не входят в программу и оплачиваются отдельно.

Для наибольшей эффективности мы рекомендуем тщательно придерживаться рекомендаций врача, посетить все запланированные мероприятия и полностью завершить программу кардиореабилитации.

Обращаем ваше внимание, что для оценки достижения целевых значений липидов и глюкозы крови вам может быть рекомендован биохимический анализ крови, который в программу не входит (вы можете выполнить его в консультативно-диагностическом отделении нашего Центра за дополнительную плату или по месту жительства). В некоторых случаях может потребоваться дополнительное инструментальное и лабораторное обследование в зависимости от вашего клинического состояния. Данные услуги не входят в программу и оплачиваются отдельно.

В случае ухудшения самочувствия, болезни, непреодолимых обстоятельств запланированные мероприятия могут быть перенесены по согласованию с сотрудниками отделения кардиореабилитации.

Записаться на выбранную вами программу кардиореабилитации можно по телефону отделения кардиореабилитации [8-495-414-67-68](tel:8-495-414-67-68) или телефонам контактного центра [8-800-707-44-19](tel:8-800-707-44-19), [8-495-150-44-19](tel:8-495-150-44-19).