

Программа кардиореабилитации №3 (дистанционная, с периодом обучения)

Данная программа кардиореабилитации представляет собой **3-х месячную** комплексную мультидисциплинарную персонализированную образовательную и тренировочную программу **в дистанционном формате**, которая позволит улучшить ваше физическое и эмоциональное состояние, качество жизни, контролировать факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний, снизить риск будущих сердечно-сосудистых событий и предотвратить ухудшение течения ишемической болезни сердца. Данный формат участия подходит для пациентов с низким риском развития осложнений при выполнении программы физических тренировок и способствует большей вовлеченности пациента в процесс своего лечения. Кроме того, занятия проходят в привычной, комфортной для пациента обстановке.

Для решения вопроса о возможности включения в дистанционную программу кардиореабилитации необходима предварительная консультация врача-кардиолога нашего Отделения с целью оценки противопоказаний, при необходимости будут даны рекомендации по дополнительному обследованию (в программу не входят).

После принятия решения об участии в дистанционной программе кардиореабилитации вы пройдете исходное тестирование в нашем Центре, получите индивидуальный план программы кардиореабилитации, все необходимые рекомендации и контактную информацию для связи с врачом.

В рамках данной программы пациентам рекомендуются самостоятельные физические тренировки (под контролем самочувствия, рекомендованного тренировочного пульса и/или субъективных методов оценки тяжести нагрузки), а также ведение дневника физической активности.

Образовательная программа, психологическая поддержка, контроль за достижением целевых уровней факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний будут проходить с использованием телекоммуникационных технологий (видеоконсультации, передача результатов обследования, данных с носимых устройств, дневников наблюдения посредством приложений, мессенджеров или электронной почты).

После завершения дистанционной части программы кардиореабилитации вы пройдете итоговое тестирование в нашем Центре, на основании которого будет разработан план дальнейшего наблюдения.

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 разработан 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
Кардиопульмональный нагрузочный тест первичный
Кардиопульмональный нагрузочный тест повторный
Образовательная программа для пациентов с использованием дистанционных технологий (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 № 1 (очная, 4 контролируемых тренировки на тредмиле/велозергометре в отделении кардиореабилитации (в течение 3 месяцев))
Программа контролируемых физических тренировок №4 (дистанционная с использованием телекоммуникационных технологий, продолжительность 3 месяца, 24 тренировки)
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

По желанию пациента программа кардиореабилитации может быть дополнена следующими услугами: дополнительные очные физические тренировки (на тредмиле/велозергометре в отделении кардиореабилитации), коррекция рациона питания под контролем врача-диетолога в дистанционном формате, курс когнитивно-поведенческой терапии в дистанционном формате. Данные услуги не входят в программу и оплачиваются отдельно.

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

Обращаем ваше внимание, что для оценки достижения целевых значений холестерина 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, влияющих на прохождение программы кардиореабилитации, обязательно проинформируйте своего лечащего врача.

Записаться на выбранную вами программу кардиореабилитации можно по телефону отделения кардиореабилитации [8-495-414-67-68](tel:84954146768) или телефонам контактного центра [8-800-707-44-19](tel:88007074419), [8-495-150-44-19](tel:84951504419).