

- **Kalbiniz için harekete geçin!**

**EGZERSİZ
SAĞLIKLI YAŞAM İÇİN
VAZGEÇİLMEZ BİR 'İLAÇ' TİR**

**Kalp hastalıklarından korunma ve
tedavi için EGZERSİZ büyük önem
taşır.**

**Her egzersiz
her hastaya uygun değildir.**

Egzersiz reçetesi hastaya özgü olmalıdır.

**Egzersiz reçetesini
Fizik tedavi ve rehabilitasyon
hekimi düzenler.**

Kardiyak rehabilitasyon ne demektir?

- **'Kalp hastalıklarının rehabilitasyonu' dur.**
- **Kalp hastasının aktif yaşantısına dönmesi için yapılan çalışmalardır.**
- **Kardiyak rehabilitasyonun en önemli kısmı 'EGZERSİZ'dir.**
- **Ek olarak;**
 - beslenme önerileri
 - psikolojik destek
 - yüksek kolesterol, yüksek tansiyon ve şeker hastalığının kontrolü
 - sigara bırakma
 - stresle baş etme gibi konuları içerir.
- **Bu program ile kalp hastasının aktif, üretken ve mutlu bir yaşam sürmesi mümkündür.**

Kardiyak Rehabilitasyonu Kim Uygular?

- **Kardiyak rehabilitasyon programını fizik tedavi ve rehabilitasyon hekimi düzenler ve hastanın kardiyoloğu veya kalp damar cerrahı ile işbirliği yapar.**
- **Bu programı fizik tedavi ve rehabilitasyon hekimi önderliğinde fizyoterapist , rehabilitasyon hemşiresi, psikolog, diyetisyen, iş uğraşı terapisti, sosyal hizmet uzmanı ve mesleki rehabilitasyon uzmanı gibi yardımcı sağlık personeli yürütür.**

Kardiyak rehabilitasyon kime uygulanır?

- **Kardiyolog veya kalp damar cerrahı tarafından tıbbi veya cerrahi tedavisi düzenlenmiş ve acil durumu ortadan kalkmış kalp hastalarına uygulanır.**
- **Egzersiz yapmayı engelleyen durumu olmayan tüm kalp hastaları kardiyak rehabilitasyon programına katılmalıdır.**

Kardiyak rehabilitasyon kime uygulanır? (devamı)

- **Koroner arter hastalığı (kalp damarlarında sertlik) olanlar**
 - Kalp krizi geçirenler
 - Baypas ameliyatı olanlar
 - Stent ve balon anjioplasti geçirenler
 - Göğüs ağrısı (stabil anjina) olanlar
- **Koroner arter hastalığı riski artmış olanlar**
 - Yüksek tansiyonu olanlar,
 - Şeker hastaları
 - Şişmanlık sorunu olanlar
 - Kolesterolü yüksek olanlar
 - Hareketsiz yaşam sürenler

Kardiyak rehabilitasyon kime uygulanır? (devamı)

- **Kalp pili olanlar**
- **Kalp kapak ameliyatı geçirenler**
- **Kalp yetmezliđi olanlar**
- **Kalp nakli olanlar**
- **Damar hastalığı (atardamar tıkanıklığı,
varis) olanlar**

Kardiyak rehabilitasyon nasıl yapılır?

- **Fizik tedavi ve rehabilitasyon hekimi hastayı değerlendirir.**
 - Hastanın öyküsünü alır.
 - Kas-iskelet sistemi ve diğer sistem muayenelerini yapar.
 - Hastaya özgü egzersiz reçetesi yazmak için çeşitli testler yapar.

Kalp hastalarına ne tür egzersizler uygulanır?

- **Aerobik egzersizler**
- **Solunum egzersizleri**
- **Düzgün duruş (postür) egzersizleri**
- **Esneklik egzersizleri**
- **Kas güçlendirme egzersizleri**

Kalp hastalarına egzersizler nasıl uygulanır?

- **Egzersizler kan basıncı, kalp hızı ve EKG takibi altında uygulanır.**
- **Tıbbi gözetim, egzersizin güvenli olmasını ve hastanın egzersiz ile ilgili deneyim kazanmasını sağlar.**
- **Program bitiminde hastanın durumu testlerle değerlendirilerek ev için egzersiz reçetesi düzenlenir.**

Kalp hastalarına egzersizin ne gibi yararları vardır?

- Yaşam süresini uzatır.
- Kalp hastalıklarından korunmaya yardımcı olur.
- Kalp hastalıklarının tedavisine yardımcı olur.
- Tansiyonu düzenler.
- Kalp hızını düzenler.
- Vücut yağ oranını azaltır, kas kütlesini arttırır.
- Kan yağlarını düşürür.
- Kilo vermeye yardımcı olur.

Kalp hastalarına egzersizin ne gibi yararları vardır?

- **Egzersiz kapasitesini arttırır.**
- **Erken yorulmayı önler.**
- **Stresle baş etmeye yardımcı olur.**
- **Depresyon tedavisine yardımcı olur.**
- **İş ve özel yaşamdaki verimi arttırır.**
- **Yaşam kalitesini artırır.**

***'Egzersiz,
yaşamınıza yıllar,
yıllarınıza yaşam katar!'***

Daha Fazla Bilgi için

- Yaşadığınız bölgede Kardiyak rehabilitasyon hizmeti veren merkezlere ait bilgilere ulaşabilmek için en yakın Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon merkezi/kliniğine veya <http://www.tsprm.org> adresine başvurunuz.