

המכון לשיקום לב

ע"ש ויינשטוק



משך ותדירות האימון

- ▼ תדירות האימון: פעמיים בשבוע.
- ▼ משך הפעילות המומלצת - עד שעה, בהתאם למצבן הרפואי והגופני.
- ▼ צוות המכון ידריך אותך לביצוע פעילות עצמית בביתך גם בשאר ימי השבוע.

יש להצטייד ב:

- ▼ הפניית רופא מטפל + טופס התחייבות מהקופה (טופס 17).
- ▼ בדיקת מאמץ עדכנית.
- ▼ בדיקת אקו אחרונה.
- ▼ מכתב שיחרור מאישפוז (במידה וקיים).



ntuvia@laniado.org.il | 09-860-91-14
רחוב דברי חיים 16 קרית צאנז, נתניה | 09-860-46-66 | www.laniado.org.il



מה כולל שיקום לב ?

- ▼ בדיקת קרדיולוג: הערכה רפואית והערכת גורמי הסיכון, תוך קביעת דרגת הסיכון.
- ▼ יעוץ פיזיולוג: הגדרת תוכנית האימון המתאימה ועידכונה בהתאם.
- ▼ מעקב צמוד של צוות רפואי כולל אחות טיפול נמרץ בכל שעות הפעילות במכון.
- ▼ הדרכה בנוגע לגורמי הסיכון למחלות הלב וכלי הדם, הדרכים להפחתתם והטיפול התרופתי.
- ▼ פעילות גופנית מדורגת תוך שימוש במיכשור מתקדם וחדשני הכולל: מסילות הליכה, אופני כושר, מכשיר חתירה, מכשירים לחיזוק שרירים ועוד.

הצוות כולל:

- ▼ קרדיולוג
- ▼ אחות טיפול נמרץ
- ▼ פיזיולוג המתמחה בשיקום לב
- ▼ פיזיותרפיסט
- ▼ מאמן כושר המתמחה בשיקום לב

התוכנית מיועדת ל:

- ▼ חולים לאחר אירוע לב (אוטם שריר הלב או ניתוחי לב) *.
 - ▼ חולים עם אי ספיקת הלב *.
 - ▼ חולים לאחר השתלת קוצב דפיברילטור *.
 - ▼ חולים עם מחלת לב כלילית או תעוקת חזה יציבה (אנגינה פקטוריס).
 - ▼ חולים לאחר צנתור לב טיפולי *.
 - ▼ חולים לאחר השתלת לב.
 - ▼ חולים עם מחלת כלי הדם ההיקפיים.
 - ▼ מטופלים עם גורמי סיכון למחלות לב כגון: סוכרת, יתר לחץ דם, עודף משקל, ועודף שומני הדם **.
- * זכאות חיים בסל הבריאות למשך 3 חודשים וזכאות המשך בביטוח המשלים (עם השתתפות עצמית) למשך 9 חודשים נוספים.
- ** זכאות בביטוח המשלים.

תוכנית לשיקום הלב הוכחה כבטוחה, והסיכונים בה נדירים.



חשיבות אימון גופני

פעילות גופנית במסגרת תוכנית לשיקום הלב מומלצת ע"י משרד הבריאות וע"י הגופים והאיגודים המקצועיים בארץ ובעולם. לפעילות הגופנית חשיבות רבה בעידוד ההחלמה ובמניעת אירועי לב בשלבים המאוחרים.

מחקרים הוכיחו כי פעילות גופנית:

- ▼ מפחיתה תמותה ממחלות לב וכלי הדם, מפחיתה אירועים של אוטם חוזר בשריר הלב, ואשפוזים חוזרים.
- ▼ מסייעת באיזון גורמי סיכון: הורדת לחץ דם, איזון ערכי סוכר, איזון כולסטרול והורדה במשקל.
- ▼ משפרת את התכווצות שריר הלב ומפחיתה תהליכי דלקת בכלי הדם.
- ▼ תורמת לשיפור הכושר הגופני, הביטחון העצמי ואיכות החיים.

המכון לשיקום הלב בבית חולים לניאדו מאפשר לבצע פעילות גופנית מודרכת בהשגחה רפואית תוך מעקב, ניטור והדרכה צמודה של צוות מקצועי ומיומן. בזמן האימון עוקבים אחר קצב הדופק, לחץ דם והתגובה הקלינית של החולה. בהתאם לצורך מבוצע ניטור א.ק.ג. ונבדקים ערכי ריווי החמצן בדם ורמות הסוכר.