

V SKRBI ZA VAŠE ZDRAVJE



V SKRBI ZA VAŠE ZDRAVJE

REHABILITACIJA SRČNO-ŽILNEGA BOLNIKA

Daroslav Ivašković



TERME  KRKA

prim. mag. Daroslav Ivašković, dr. med.

Center za rehabilitacijo bolezni srca in ožilja

Terme Šmarješke Toplice

Šmarješke Toplice 100, Šmarješke Toplice

Kaj je rehabilitacija

Rehabilitacija srčno-žilnega bolnika obsega različne medicinske storitve, s pomočjo katerih bolnik po končanem bolnišničnem zdravljenju ponovno vzpostavi telesno, duševno in socialno ravnovesje ter se kar najhitreje spet zadovoljivo vključi v družinsko in delovno okolje.

Ker so srčno-žilne bolezni kronične, je pomembno, da se zavedamo, da se rehabilitacija nikoli ne konča, ampak traja do konca življenja. Z boleznijo se je treba čim prej naučiti živeti, to pa pomeni ustrezno prilagoditi življenjski slog.

Prav zato je eden izmed glavnih ciljev rehabilitacije spodbuditi bolnika, da tudi v domačem okolju nadaljuje z zdravim načinom življenja. Redna telesna aktivnost, pravilno prehranjevanje in uspešno obvladovanje stresa pomembno zmanjšujejo možnost razvoja ali poslabšanja srčno-žilnih bolezni.

Eden od pomembnejših ciljev rehabilitacije je dosežen, ko bolnik razume, da je le on sam tisti, ki lahko vpliva na povečanje telesnih zmogljivosti, zmanjšanje števila srčno-žilnih zapletov in izboljšanje kakovosti življenja.

Za koga je primerna

Rehabilitacija je primerna za vse srčno-žilne bolnike, ki:

- so preboleli srčni infarkt ali ponovni srčni infarkt,
- so imeli operacijo širitve srčnih arterij z žilno opornico ali brez nje,
- imajo stabilno angino pectoris, motnje srčnega ritma, različne oblike bolezni srčne mišice ipd.,
- so imeli operativni poseg na srcu (premostitvena operacija srčnih žil, zamenjava srčnih zaklopk, operacija prirojene srčne napake, presaditev srca),
- so prestali operacijo večjih perifernih arterij na nogah ali vratu ali operacijo trebušne aorte.



Kakšni so njeni učinki

Učinki, ki jih z rehabilitacijo želimo doseči, so:

- zvišanje praga občutljivosti za bolečino v prsih,
- zmanjšanje števila dejavnikov tveganja za srčno-žilne zaplete,
- povečanje telesnih zmogljivosti,
- boljša psihična stabilnost in motiviranost,
- manjša umrljivost,
- manjše število bolnikov s ponovnim srčnim infarktom,
- manjše število zapletov, ki so posledica srčno-žilnih bolezni,
- čim hitrejša in čim bolj kakovostna vključitev bolnika v družinsko in delovno okolje.



Kaj vključuje

O kakovostni rehabilitaciji govorimo, kadar je prilagojena vsakemu posamezniku posebej, kadar je celovita (telesna, psihološka in socialna) in kadar traja neprekinjeno do konca življenja. Takšna rehabilitacija je torej timsko delo zdravnika kardiologa, medicinske sestre, fizioterapevta, maserja, strokovnjaka za prehrano in kliničnega psihologa ter zajema naslednja področja:

- telesno vadbo,
- ostale metode fizikalne terapije (ščetkanje, delna ročna masaža, presoterapija, elektroterapija),
- psihoterapijo,
- prehrano,
- izobraževanje o bolezni in postopkih za njeno izboljšanje.

Telesna vadba

Ne glede na vrsto srčno-žilne bolezni osrednje mesto v programu rehabilitacije predstavlja telesna vadba. Dobro vpliva na krvni obtok, predvsem pa zaradi vpliva na dejavnike tveganja zmanjšuje možnost nadaljnjega razvoja aterosklerotičnih sprememb (znižuje krvni tlak, pozitivno vpliva na presnovo maščob in sladkorja, zmanjšuje telesno težo, negativen vpliv stresa in potrebo po kajenju).

Telesna vadba je skrbno načrtovana in nadzorovana. Začne se z ogrevalnimi vajami, ki trajajo od 10 do 15 minut, in se nadaljuje z individualno prilagojeno intervalno vadbo na kolesu, ročnem ergometru ali tekočem traku. Konča se s sprostitvenimi vajami.

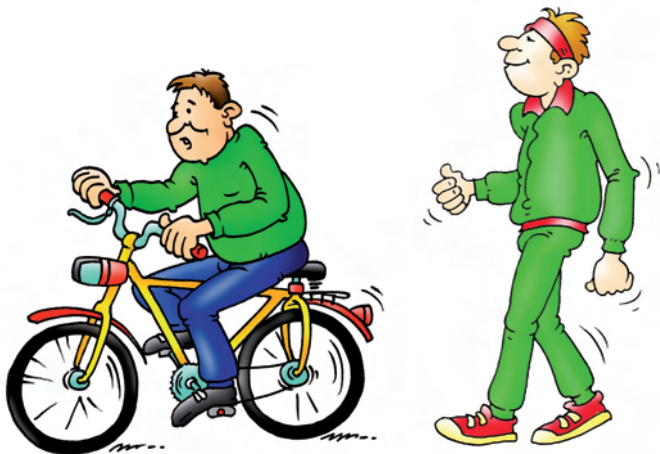


Pred začetkom vadbe vsak bolnik opravi ustrezen **obremenitveni test**. Zdravnik z njim ugotovi, koliko napora lahko bolnikovo srce zdrži. Na podlagi rezultata določi intenzivnost nadaljnje vadbe, in sicer na stopnji od 60 do 75 odstotkov maksimalne obremenitve ali pri 70 do 85 odstotkih maksimalnega srčnega utripa. Tako vsak bolnik dobi svojo natančno opredeljeno **obremenitev**, ki jo lahko brez večjega tveganja za poslabšanje bolezni zmore pri redni telesni vadbi. Ves čas vadbe poteka **nadzor delovanja srca (spremljanje EKG-ja)**, ki zdravniku omogoča aktivno opazovanje in ustrezno prilagajanje stopnje obremenitve glede na spremembe.



Hitra hoja, kolesarjenje

Ena najbolj enostavnih in za vsakdanje življenje najprimernejših oblik telesne vadbe je **hitra hoja**. To je hoja, ki je hitrejša od 60 korakov na minuto po ravnem. Priporočljivo je začeti počasi in hitrost postopoma stopnjevati do stopnje bolnikove obremenitve, opredeljene z obremenitvenim testom. Nato čim dlje poskušamo obdržati obremenitev v območju »varnega srčnega utripa« (to je pri 70 do 85 odstotkih maksimalnega srčnega utripa, doseženega pri obremenitvenem testu). Če se pojavijo utrujenost ali druge težave, naj bolnik počiva ne glede na število srčnih utripov. Ko je dosežen bolnikov maksimalni varni srčni utrip, obremenitev prekinemo za 2 do 3 minute. Podobno velja za **kolesarjenje**. Za nekatere skupine srčnih bolnikov sta primerna tudi strokovno nadzorovana in prilagojena aerobika in fitness.



Plavanje

Plavanje kot oblika rehabilitacije zahteva nekoliko več previdnosti. Upoštevati je treba obremenitve telesa pri gibanju v vodi in različne vplive temperature vode. Za srčno-žilne bolnike je najprimernejša temperatura med 28 °C in 34 °C, saj pozitivno vpliva na sprostitve mišic. Višje temperature od 35 °C vplivajo na zvišanje bolnikovega srčnega utripa in krvnega tlaka že v mirovanju, zato niso primerne.

Odločitev o tej vrsti vadbe je zato individualna. Poleg trenutnega kliničnega stanja in bolnikovih funkcionalnih sposobnosti je treba upoštevati tudi celoten potek srčne bolezni od bolnišnične faze zdravljenja do prihoda v zdravilišče.



Ostale metode fizikalne terapije

Poleg telesne vadbe so za rehabilitacijo zelo pomembne tudi ostale metode fizikalne terapije, saj veliko pripomorejo k pozitivnemu učinku rehabilitacijskega procesa v zdravilišču. Zaželeno je, da jih bolnik opravi pred začetkom vadbe.

Ščetkanje in delna **ročna masaža** pomagata pri psiho-fizični sprostitvi.

Presoterapija se izvaja z nadtlakom. Izboljšuje prekrvitev in oskrbo tkiv s kisikom, telo pa globinsko očisti odpadnih produktov presnove in odvečnih tekočin. Obsega različne terapevtske posege (intermitentna kompresijska terapija, pulzirajoča vakuumska masaža), ki pozitivno vplivajo na krvni obtok v arteriolah, kapilarah in venulah in zmanjšujejo zastajanje tekočine v telesu.

Pri **elektroterapiji** se lahko uporablja galvanska kopel. Pri njej se izkorišča vpliv šibkega električnega toka v vodi, kar vpliva na sprostitvev mišic. Ostale vrste elektroterapije krepijo oslabele mišice in živce, izboljšujejo pretok krvi in limfe v telesu ter lajšajo bolečino v različnih delih telesa.

Psihoterapija

Potek srčno-žilnih bolezni in okrevanje sta za bolnika pogosto precejšnje psihično breme, saj ga kar naprej spremljata strah pred ponovnim akutnim srčnim dogodkom in negotovost glede sprememb, ki jih mora nenadoma vnesti v svoj življenjski slog.

To vodi predvsem v anksioznost (tesnoba, strah), depresijo, spremembe v reakciji vegetativnega živčevja, prisotni pa so tudi občutek družbene izoliranosti, težave z motivacijo, koncentracijo in spominom, napetost in nemir, težave s spanjem in spolne težave.

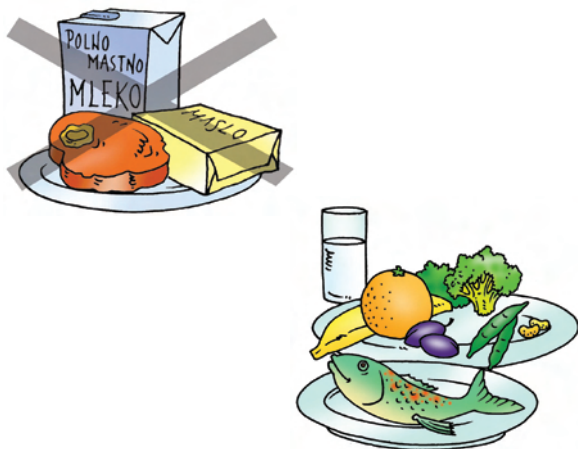
Ker lahko vse navedene težave zelo negativno vplivajo na rezultate rehabilitacije, jih je treba poskušati zmanjšati. Klinični psiholog s pogovorom, vprašalniki, sprostitevni vajami, avtogenim treningom in začetno psihoterapijo poskuša zmanjšati anksioznost in depresivnost ter bolnika tako motivirati za izvajanje rednega programa rehabilitacije in bolj kakovosten način življenja. Tako se bolnik uči obvladovanja stresa, ki je nemalokrat kriv za vsa naštetja stanja.



Prehrana

Eden od osnovnih vzrokov nastanka bolezni srčnih in drugih krvnih žil je ateroskleroza, ki je med drugim tudi posledica povečanih vrednosti maščob v krvi (holesterol, trigliceridi). Zato ima prehrana pomembno vlogo tako pri rehabilitaciji kot v nadaljnjem življenju.

Prehrana v procesu rehabilitacije vključuje različne varovalne menije, ki vsebujejo manj maščob (zlasti nasičenih maščob živalskega izvora), sladkorja in soli ter več zaščitnih snovi, kot so vlaknine, vitamini, rudnine. Jest je treba čim več sadja, zelenjave in žit brez umetnih dodatkov ter se izogibati mastnim jedem in čezmernemu pitju alkohola, saj ga telo predeluje podobno kot maščobe.



S pravilno prehrano se bolniki srečajo tudi v sklopu izobraževalnih aktivnosti. V praktičnih delavnicah se ne poučijo zgolj o izbiri zdravih živil, sestavi jedilnikov in pravih načinih priprave hrane, ampak vsak sam pod mentorjevim nadzorom tudi skuha zase najprimernejši obrok. Takšno učenje kuhanja je ključnega pomena, saj naredimo ljudje največ napak prav pri pripravi hrane. Če že izberemo zdrava živila, nam jih uspe uničiti z neprimernim cvrtjem in pečenjem pri previsokih temperaturah.



Izobraževanje

Poznavanje bolezni in postopkov za njeno izboljšanje je ključnega pomena za uspešno izvajanje rehabilitacije do konca življenja. Čeprav bolnik ne more vplivati na vse dejavnike tveganja (npr. na genske), lahko pri mnogih veliko stori sam (kajenje, zvišana krvni tlak in krvne maščobe, debelost, stres, telesna neaktivnost).

Proces rehabilitacije zato vključuje predavanja in delavnice, ki bolniku omogočijo, da čim bolj temeljito spozna naravo svoje bolezni in številne dejavnike tveganja, ki povečujejo nevarnost ponovitve bolezni. Teme predavanj so naslednje: **pomen zdravil za srčne bolnike, koristni nasveti kot pomoč pri zdravljenju bolezni srca in žilja, prehrana pri boleznih srca in žilja, bolečine v prsnem košu, dejavniki tveganja za aterosklerozo, sladkorna bolezen, visok krvni tlak, kognitivno-vedenjska terapija, telesna aktivnost za srčne bolnike.**



Izobraževanje v proces rehabilitacije ni vključeno zgolj kot posebno področje s predavanji in delavnicami, ampak je del vseh aktivnosti, ne glede na področje rehabilitacije.

Pri izobraževanju je zelo dobrodošla navzočnost **družinskih članov**, ki so bolniku lahko v veliko oporo. Če so ustrezno ozaveščeni, lažje spremljajo bolnikov pogosto zelo tvegan način življenja.



Motivacija je že pol rehabilitacije

Kako pomemben element rehabilitacije je motivacija, se pokaže šele pri bolniku, ki je brez motivacije. Tak bolnik vse nadaljnje življenje živi v strahu pred morebitnimi bolezenskimi zapleti, ne pozna svojih zmogljivosti in ne ve, da je njegovo dobro počutje v precejšnji meri odvisno od njega.

Motiviran bolnik se zaveda, da je samo on tisti, ki lahko vpliva na povečanje telesnih zmogljivosti, zmanjšanje števila zapletov in izboljšanje kakovosti življenja.



Terme Šmarješke Toplice

Terme Šmarješke Toplice so eno najsodobnejših slovenskih termalnih zdravilišč in eden vodilnih centrov za preventivo ter rehabilitacijo bolnikov z boleznimi srca in žilja. Z bogatim strokovnim znanjem, najsodobnejšo medicinsko opremo in prijaznim osebnim pristopom gostu pomagajo in mu svetujejo na poti do ozdravitve in boljšega telesnega počutja.



V Termah Šmarješke Toplice ponujajo tudi najrazličnejše preventivne preglede. Ohranjanju zdravja in pravočasnemu odkrivanju bolezni so namenjene številne specialistične ambulante.

Premagovanju težav, ki danes najpogosteje otežujejo življenje sodobnega človeka (prevelika teža, stres ...), pa so namenjeni tudi medicinski programi za hujšanje, ki jih izvajajo v centru Vitarium Spa&Clinique.

Več informacij:

TERME  KRKA

šmarješke toplice

Telefon: 07/ 38 43 400, booking.smarjeske@terme-krka.si
www.terme-krka.si

Knjižice iz zbirke V skrbi za vaše zdravje so na voljo tudi na www.krka.si/zdravje.

V skrbi za vaše zdravje **Rehabilitacija srčno-žilnega bolnika**

Avtor

Daroslav Ivašković

Izdala in založila

Krka, d. d., Novo mesto

Nastalo v sodelovanju s

Centrom za rehabilitacijo bolezni srca in ožilja,
Terme Šmarješke Toplice

Ilustracije

Bojan Sumrak

Tisk

Kočevski tisk, 2008

Naklada

20.000 izvodov

ISBN 978-961-6374-54-5

Publikacija je brezplačna.

Nosilka vseh avtorskih pravic je Krka, d. d., Novo mesto.

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

616.1(035)

IVAŠKOVIĆ, Daroslav

Rehabilitacija srčno-žilnega bolnika / Daroslav Ivašković ;
[ilustracije Bojan Sumrak]. - Novo mesto : Krka, 2008. - (V skrbi
za vaše zdravje)

ISBN 978-961-6374-54-5

241093120



Rehabilitacija pri srčno-žilnem bolniku ponovno vzpostavi telesno, duševno in socialno ravnesje ter ga vključi nazaj v družinsko in delovno okolje.



Telesna vadba dobro vpliva na krvni obtok in dejavnike tveganja ter zmanjšuje možnost nadaljnega razvoja srčno-žilnih zapletov.



Fizikalna terapija izboljša pretok krvi in limfe, čisti telo in zmanjša zastajanje tekočine, sprošča in krepi mišice in živce ter lajša bolečino.



Psihoterapija zmanjša anksioznost in depresivnost ter bolnika motivira za izvajanje programa rehabilitacije in za bolj kakovosten način življenja.



Prehrano med rehabilitacijo sestavljajo različni varovalni meniji, ki vsebujejo manj maščob, sladkorja in soli ter več zaščitnih snovi, kot so vlaknine, vitamini, rudnine.



Izobraževanje o bolezni in postopkih za njeno izboljšanje je ključnega pomena za uspešno rehabilitacijo, ki traja do konca življenja.



Krka, d. d., Novo mesto
Šmarješka cesta 6
8501 Novo mesto
www.krka.si

Terme-Krka, d.o.o., Novo mesto
Ljubljanska c. 26
8000 Novo mesto
www.terme-krka.si

Zveza koronarnih društev in klubov Slovenije

Ulica stare pravde 2, 1000 Ljubljana

tel.: 01 430 24 74

fax: 01 430 24 75

e-pošta: zkdks@zkdks.si

Koronarni klub Ljubljana

(Ljubljana, Domžale, Kamnik, Log pri Brezovici, Litija, Velike Lašče)

Ulica stare pravde 2, 1000 Ljubljana

tel.: 01 430 24 74

e-pošta: koronarniklub@volja.net

Koronarni klub Celje

(Celje, Laško, Vojnik, Slovenske Konjice)

Gregorčičeva 6, 3000 Celje

tel.: 03 548 41 85

mob.: 041 341 747

Koronarno društvo Slovenske Istre

(Koper, Izola, Piran, Sežana, Kozina, Škofije, Gračišče, Portorož, Lucija, Prade)

Vrtna ulica 6, 6000 Koper

tel.: 05 627 25 50

mob.: 041 529 254

e-pošta: kdsi@siol.net

Koronarno društvo Gorenjske

(Kranj, Golnik, Jesenice, Radovljica, Škofja Loka)

Jezerska cesta 41, 4000 Kranj

mob.: 051 371 396, 031 742 278

e-pošta: koronarno.drustvo.gorenjske@gmail.com

Koronarno društvo Postojna

(Postojna, Pivka, Ilirska Bistrica, Podgrad)

Prečna ulica 2, 6230 Postojna

tel: 05 721 05 82

mob.: 040 874 480, 040 308 345

e-pošta: koronarnodrustvopostojna@siol.net

Koronarni klub Sevnica

(Sevnica, Tržišče, Krmelj, Vrhovo)

Cesta na grad 29a, 8291 Sevnica

tel.: 07 814 08 46

mob.: 041 795 834, 031 377 028

e-pošta: kksevnica@amis.net

Koronarno društvo Radenci

Zdraviliško naselje 12, 9252 Radenci

tel.: 02 560 10 43

mob.: 041 645 365, 041 331 124

e-pošta: edvard.metlicar@siol.net

Koronarni klub Savinjska dolina
(Žalec, Šempeter, Polzela, Prebold)
Hmeljarska 3, 3310 Žalec
tel.: 03 571 94 73
mob.: 040 546 740, 031 431 816
e-pošta: danica.laznik@guest.arnes.si

Koronarno društvo Ptuj
(Ptuj, Ormož)
Potrčeva cesta 19a, 2250 Ptuj
mob.: 041 642 404
e-pošta: golob.f@amis.net

Društvo srčnih bolnikov - Koronarni klub Mežiške doline
(Kotle, Ravne na Koroškem, Prevalje, Črneče, Dravograd, Mežica, Črna)
Ob Suhi 11, 2390 Ravne na Koroškem
tel.: 02 821 51 93
mob.: 070 874 911
e-pošta: ivan.zagar@gmail.com

Koronarni klub Maribor
(Maribor, Rače, Starše, Zg. Duplek, Šentilj, Fram, Ruše, Miklavž, Lenart, Hoče, Slovenska Bistrica)
Partizanska cesta 24, 2000 Maribor
tel. 02 252 53 32
mob.: 051 440 551, 051 440 552
e-pošta: koronarni.klub.maribor@siol.net

Koronarni klub Brežice
(Brežice, Leskovec, Dobova, Krško, Senovo, Kostanjevica na Krki)
Černelčeva cesta 15, 8250 Brežice
tel.: 07 466 81 08
e-pošta: koronarni.klub.brezice@gmail.si

Šaleški koronarni klub
(Velenje, Šoštanj, Šmartno ob Paki)
Vodnikova cesta 1, 3320 Velenje
mob.: 040 765 236, 031 410 202
e-pošta: koronarci.velenje@gmail.com
<http://koronarci.velenje.si>

Koronarni klub Mislinjske doline
(Slovenj Gradec, Šmartno, Mislinja)
Trstenjakova 2, 2380 Slovenj Gradec
tel.: 02 884 30 14
mob.: 041 940 100
e-pošta: ivan.gacnik@volja.net