



# ZAVOD ZA KARDIOLOŠKU REHABILITACIJU



## Osnovne informacije o boravku u bolnici

Dobrodošli u Thalassoterapiju Opatija, na Zavod za kardiološku rehabilitaciju ☺

Poštovana/i, smješteni ste u zgradi „Fizijatrija“, „Europa“ ili „Dubrava“



### Dobro došli u program kardiološke rehabilitacije Thalassotherapie Opatija!

**Kardiološka rehabilitacija** je profesionalno nadgledan zdravstveni program koji pomaže bolesnicima s bolestima srca i krvnih žila u oporavku.

Uključuje medicinsku procjenu, individualiziranu tjelesnu aktivnost, modificiranje čimbenika kardiovaskularnog rizika, edukaciju i savjetovanje koje pomažu povećati Vašu tjelesnu kondiciju, smanjiti simptome bolesti, poboljšati zdravlje i smanjiti rizik od budućih kardiovaskularnih događaja. To je temeljni korak u liječenju kardiovaskularnih bolesti, osiguravajući da pacijent ostvari najbolji mogući oporavak fizičkog i psihičkog stanja.

**TIM KOJI VODI BRIGU O VAMA SU LIJEČNIK - KARDIOLOG, MEDICINSKA SESTRA, FIZIOTERAPEUT, NUTRICIONIST, PSIHOLOG I KINEZILOG.**

**PROGRAM KARDIOLOŠKE REHABILITACIJE SE SASTOJI OD:**

- ✓ PREGLEDA MEDICINSKE SESTRE, FIZIOTERAPEUTA I LIJEČNIKA PO DOLASKU
- ✓ VAĐENJA LABORATORIJSKIH NALAZA DAN NAKON DOLASKA
- ✓ ANTROPOMETRIJSKOG MJERENJA (težina, visina, BMI) X 2
- ✓ 6 MINUTNOG TESTA HODA X 2
- ✓ ERGOMETRIJSKOG TESTIRANJA
- ✓ NUTRICIONISTIČKIH RADIONICA
- ✓ PSIHOLOŠKOG SAVJETOVANJA I RADIONICA
- ✓ SVAKODNEVNIH INDIVIDUALIZIRANIH VJEŽBI, UZ KONSTANTAN NADZOR FIZIOTERAPEUTA (kontrola tlaka i pulsa)
- ✓ KONTROLE PRAVILNOG UZIMANJA LIJEKOVA

**VJEŽBE KOJE ĆE BOLESNIK ODRAĐIVATI ODREĐUJE ISKLJUČIVO LIJEČNIK KARDIOLOG INDIVIDUALNO ZA SVAKOG BOLESNIKA**

- ✓ EDUKATIVNA PREDAVANJA SU SVAKI DAN U 14:15 SATI U DVORANI ZA VJEŽBE (SOBA 42) – trenutno ovisno o epidemiološkoj situaciji
- ✓ VIZITE SPECIJALISTA KARDIOLOGA SU DVA PUTA TJEDNO S POČETKOM U 08:00 sati (JEDAN PUT TJEDNO OBAVEZNO JE PRISUSTVOVATI VIZITI )
- ✓ KARDIOLOŠKA REHABILITACIJA NIJE MJESTO GDJE SE OBAVLJA KARDIOLOŠKA OBRADA. PRETRAGE ĆE BITI ORDINIRANE OD STRANE LIJEČNIKA U SLUČAJU KADA SE ZA TO UKAŽE POTREBA.
- ✓ ZA SVAKU AKTIVNOST BITI ĆETE PRAVOVREMENO OBAVIJEŠTENI

**ČIMBENICI RIZIKA NA KOJE MOŽETE UTJECATI :**



Pušenje



Visoki krvni tlak



Šećerna bolest



Visoki kolesterol



Nezdrava prehrana



Prekomjerna težina



Nedovoljna tjelesna aktivnost



Što više čimbenika rizika imate, veća je vjerojatnost da ćete imati više problema. Promjene u ovim čimbenicima rizika, poput snižavanja krvnog tlaka, mogu poboljšati zdravlje srca i krvnih žila.

#### Program kardiološke rehabilitacije pomoći će vam:

- ✓ nositi se s onim što se dogodilo
- ✓ naučiti više o tome kakvo je stanje vašeg srca
- ✓ upravljati svojim čimbenicima rizika
- ✓ razumjeti kakvisu vaši lijekovi i kako ih treba uzimati
- ✓ vratiti se svakodnevnim aktivnostima i jesti zdravu hranu



**Za što ugodniji boravak u bolnici molimo Vas na pridržavanje sljedećih uputa:**

#### RADNO VRIJEME / POSJETE

Na Zavodu za kardiološku rehabilitaciju redovno radno vrijeme zdravstvenog osoblja je od 07 do 15 h, međutim brigu o Vašem zdravlju vode dežurne medicinske službe kroz 24h/dan.

Bitno je za Vas da uvažavate dnevni raspored odjela

- 07:00-07:30 primopredaja službe
- 07:30-14:30 njega bolesnika, medicinsko-tehnički zahvati, mjerenje vitalnih funkcija, doručak, jutarnja vizita, dijagnostičke pretrage, podjela ordinirane terapije, tjelesni treninzi po individualnom rasporedu, ručak
- 14:30-15:00 sastanak, predaja službe dežurnom liječniku
- 15:00-18:00 odmor, slobodne aktivnosti, njega bolesnika, večera
- 19:00-19:30 primopredaja službe noćnoj smjeni, podjela ordinirane terapije
- 22:00-07:00 noćni odmor

Restoran se nalazi pokraj zgrade Magnolija. **Doručak** se poslužuje od 7:00-8:30, **ručak** od 12:00-13:30, te **večera** od 18:30-19:30, obroke konzumirate u bolničkom restoranu i u tom slučaju bilo bi dobro da budete prikladno odjeveni.

Bolesnicima kojima zdravstveno stanje ne dozvoljava da konzumiraju hranu u restoranu, istu će dobiti u sobi kojoj borave.

Za vrijeme boravka u bolnici morate se strogo pridržavati propisane dijete, u Vašem slučaju „**Hrana je lijek**“.

**Posjete su dozvoljene ovisno o epidemiološkoj situaciji vezane sa korona virusom.**

Bolnička vrata i svi ulazi na Zavod zaključavaju se u 22:00.



## VRIJEDNE STVARI

*Molimo Vas da novac, nakit i vrijedne stvari ostavite kod kuće jer bolnica ne odgovara za nestanak i ne preuzima odgovornost.*

## KOMUNIKACIJA SA MEDICINSKIM OSOBLJEM

Tijekom Vašeg boravka i liječenja najviše ćete komunicirati sa odjelnim liječnicima, medicinskih sestrama i fizioterapeutima. Mjesto na kojem možete dobiti najbrže informacije je **Ambulanta za kardiološku rehabilitaciju, soba br. 20, u prizemlju zgrade „Fizijatrije“**. Važno je znati da sva svoja pitanja i prijedloge vezane uz Vaše liječenje možete prenijeti liječnicima, medicinskih sestrama i fizioterapeutima u svako doba, no ipak preporučujemo vrijeme vizite koju imate dva puta tjedno ili svakoga dana do 15:00 sati kada je svo osoblje još na odjelu i realizacija istih je puno jednostavnija i brža. Također je važno znati da informacije o svom stanju i liječenju možete dobiti samo od liječnika, a liječnik će informacije osim Vama dati isključivo najbližoj obitelji (radnim danom od 13:30-14:30 sati).

Informacije vezane uz primjenu lijekova, propisanoj dijeti, otpustu, putnim nalogima, prevenciji i prihvatljivom ponašanju možete zatražiti i od medicinske sestre.

## LIJEKOVI

Molimo Vas da za vrijeme liječenja u našoj ustanovi uzimate samo one lijekove koje Vam je propisao liječnik. Ukoliko ste nesigurni ili ne poznate svoju medikamentoznu terapiju tada ćete sa medicinskom sestrom dogovoriti najbolji način uzimanja lijekova za vrijeme boravka.

## HIGIJENA PROSTORA

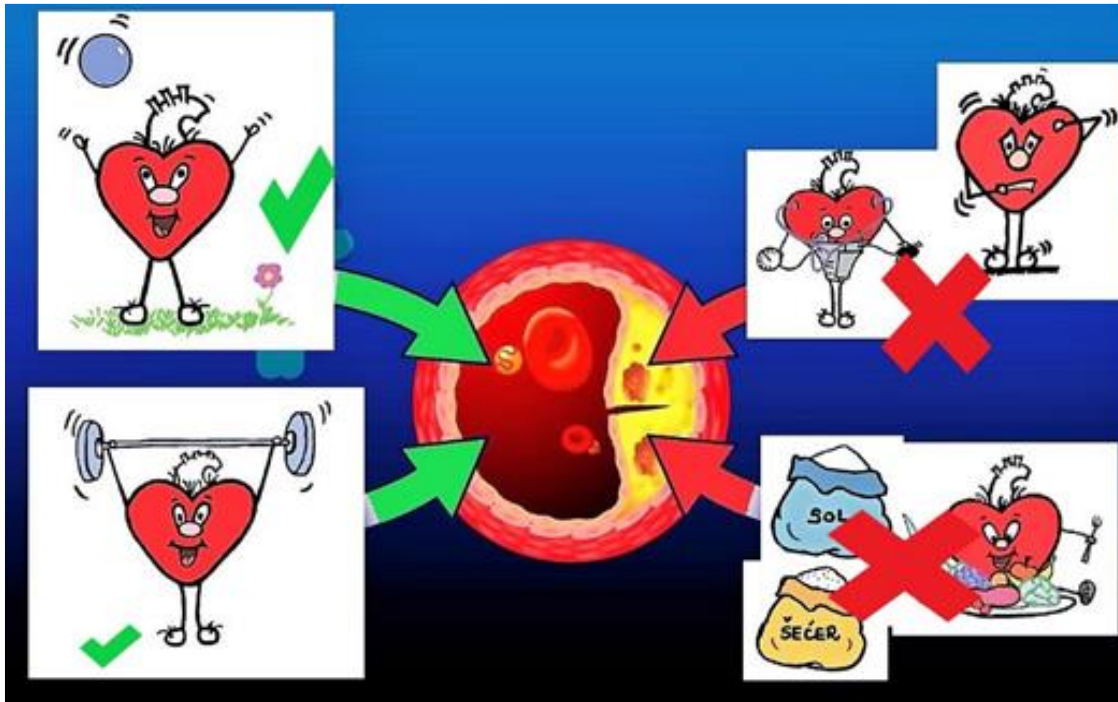
Molimo Vas da i vi svojim ponašanjem pridonese čistoći prostora u kojem boravite, urednosti i lijepim izgledom našeg Zavoda. Molimo vas da za vrijeme boravka u bolnici pazite na prostore, opremu i pomagala koja upotrebljavate. Zaključavanje u sobama je zabranjeno. Ukoliko namjerno izazovete štetu morati ćete snositi troškove popravka. **Pušenje je strogo zabranjeno!**

## OTPUST IZ BOLNICE

Vaš otpust iz bolnice je planiran i obavlja se radnim danom u prijedpodnevnim satima (do 11 sati). Od medicinske sestre u Ambulanti za kardiološku rehabilitaciju (soba 20) dobiti ćete otpusno pismo sa svim daljnjim preporukama. I tada trebate vratiti ključ od sobe. Ukoliko Vaše otpusno pismo nije završeno, dobit ćete otpusnicu sa kojom se možete javiti Vašem liječniku obiteljske medicine kako bi Vam izdao potrebne lijekove. Otpusno pismo ćemo Vam u tom slučaju poslati poštom.

***Želimo Vam što brži oporavak te ugodan i aktivan boravak za unaprjeđenje Vašeg kardiovaskularnog zdravlja!***





## ZAVOD ZA KARDIOLOŠKU REHABILITACIJU



BILJEŠKE

