



## מכון שיקום הלב

מידע למטופל

המידע מנוסח בלשון זכר ומיועד לגברים ונשים כאחד

### צוות מכון שיקום הלב מקדם את פניך בברכה, ומאחל לך החלמה מהירה ורפואה שלמה.

המידע שלפניך נועד לסייע לך ולבני משפחתך במהלך תוכנית השיקום.

המכון לשיקום הלב הינו חלק בלתי נפרד ממרכז הלב המשולב של המרכז הרפואי 'שערי צדק' ומהווה מרכיב חיוני בשיקום והשלמה לטיפול התרופתי והתערבות פולשנית שעברת באשפוז, במטרה להביא אותך לתפקוד מיטבי ולמנוע אירוע לב נוסף.

### המכון ממוקם בבניין 'יד שרה' סניף ראשי שדרות הרצל 124, ירושלים

המכון מזמין ומודרני עם ציוד חדיש ועדכני המותאם למגוון פעילויות ויכולת ניטור אישית מתקדמת. במכון מלתחות וחדרי שירותים חדשים ומרווחים עם תאים לשימוש אישי ואחסון ציוד בעת הפעילות. המכון על כלל מרחבי מוגש לנכים.

פוליסטי



### בניין 'יד שרה' סניף ראשי - קומה 4 - שד' הרצל 124, ירושלים תחבורה ציבורית:

מגוונות ומועדפת: קווים מס' 29, 50, 27, 10, 35, 33, 21, 16, 39, 28, 5

### רכבת קלה:

פתח בנין המכון ממוקם בצמוד לתחנת יפה-נוף של הרכבת הקלה.

### קווי אוטובוס עם תחנות בסביבה:

הינם קו 39 ו-50, 5

### רכב פרטי: קיימת חניה בחניון

בית הספר זיו והר הרצל.

חל איסור עישון בכל רחבי המכון

בברכת איחולי בריאות שלמה  
צוות מכון שיקום לב  
המרכז הרפואי שערי צדק - ירושלים



## שעות פעילות:

ימים א'-ה' בשעות 07:00 - 20:00

## יצירת קשר:

מזכירות המכון לשיקום ומניעת מחלות לב

טלפון: 02-6555947 / 02-6555955

פקס: 02-6555895

כתובת דואר אלקטרוני: shikumlev@szmc.org.il

## כתובת המכון:

- ## מהן זכויותיך:
- לקבל טיפול המכבד אותך ואת ערכיך
  - לקבל טיפול תוך שמירה על פרטיותך
  - לבקש נוכחות אדם נוסף במהלך בדיקתך, בהתאם לתנאים הקיימים
  - לקבל את מלוא המידע העדכני לגבי האבחנה והטיפול בך
  - לקבל פרטים בדבר טיפולים חלופיים
  - לתת הסכמתך לפני טיפול בך
  - לקבל סיכום מפורט בכתב של מהלך הביקור/הבדיקה
  - לקבל העתקים של מסמכים שבתיקך הרפואי (חלק כרוך בתשלום ע"פ נהלי משרד הבריאות)
  - להיוועץ בכל גורם רפואי בנוסף על הצוות הישיר שמטפל בך
  - למנות נציג מטעמך שיהיה מוסמך לקבל במקומך מידע אודות מצבך הבריאותי
  - פניות הציבור: מר אורי שוורץ, פקס: 02-6522950 מייל: pr@szmc.org.il
- ## מה אנו מצפים ממך:
- למסור את המידע הרפואי
  - לשמור על כבוד הצוות המטפל בך
  - להקפיד על ניקיון
  - לשמור על השקט
  - לא לעשן בתוך מבנה המרכז הרפואי
  - להמנע מפגיעה ברכוש המרכז הרפואי
  - להמנע מהכנסת אוכל מבושל למרכז הרפואי
  - להמנע מאכילה בחדרי המרפאה

## מהו שיקום לב?

שיקום לב הינה תוכנית רב מקצועית שמטרתה לשפר את תפקוד חולה הלב במטרה להביא לתפקוד מיטבי גופני, נפשי ויצרני ובמקביל למנוע את אירוע הלב הבא. התוכנית משלבת איזון גורמי הסיכון באמצעות הקניית אורח חיים בריא (פעילות גופנית מבוקרת, יעוץ לתזונה נכונה ולהפסקת עישון ושיפור הרווחה הנפשית) וטיפול תרופתי מיטבי. קיימת עדות מדעית מוצקה באשר ליעילות תכנית שיקום הלב בהפחתת תמותה, תחלואה, אשפוז חוזר, הפחתת עישון, איזון לחץ דם, שומני דם וסוכר והפחתת חרדה ודיכאון. שיקום לב כלול בסל הבריאות עבור רוב אירועי ומחלות הלב.

## מטרות הטיפול השיקומי:

- הפחתת סיכון לאירוע לבבי נוסף
- מניעה שניונית ע"י איזון גורמי סיכון כגון: יתר לחץ דם, יתר שומנים בדם, סוכרת, עישון ועודף משקל.
- האטת ועצירת התקדמות התהליך הטרשתי
- הארכת תוחלת החיים
- שיפור כושר הגופני
- שיפור רווחה הנפשית ואיכות חיים

## למי מיועדת התכנית השיקומית?

- לכל אדם הלוקה במחלת לב ללא הגבלת גיל ומין
- לאחר אוטם שריר הלב
- לסובלים מאי ספיקת לב
- לסובלים מתעוקת חזה יציבה
- לאחר ניתוח מעקפים ו/או מסתמים
- לאחר צנתור טיפולי
- לאחר השתלת קוצב לב או דפברילטור אוטומטי
- לאחר אירוע מוחי
- לבעלי גורמי סיכון למחלת לב (כחלק מתכנית מניעה ראשונית) לדוגמה: חולי סוכרת, יתר לחץ דם, יתר שומנים בדם.
- לאחר השתלת לב
- לסובלים ממחלת כלי דם היקפית

## צוות המכון:

- קרדיולוג בכיר מומחה בשיקום לב
- רופאים בכירים בקרדיולוגיה וברפואה פנימית
- צוות אחיות מוסמכות עם הכשרה בטיפול נמרץ
- פיזיולוגים של מאמץ
- מאמני כושר גופני
- תזונאית
- ביו-טכנאיות רפואיות
- צוות פסיכו-סוציאלי
- יועץ מיני (חיי אישות)



## בזמן קבלה למכון

אחות תבצע קבלה סיעודית הכוללת שאלון קצר ומדידת סימנים חיוניים. בהמשך, הרופא מבצע קבלה רפואית אשר כוללת שיחה, בדיקה והערכה לבבית ותפקודית. פיזיולוג יכין איתך תוכנית אימונים אישית.

## יש להביא חומר רפואי

- בהגיעך למכון אנא הבא איתך:
- התחייבות (חד פעמית) למרפאה לרופא קרדיולוג קוד L-9276
- מכתב שחרור מאשפוז, מכתב מקרדיולוג
- רשימת תרופות
- אק"ג אחרון
- שתי תמונת פספורט
- תוצאות של בדיקות שנעשו בקופ"ח לאחר האשפוז (אקו+מבחן מאמץ) במידה ונעשו
- בדיקות דם - שנעשו בקופ"ח
- כולל סוכר, פרופיל שומנים, A1C, ספירת דם, תפקודי בלוטת התריס (כחודש לאחר האשפוז)
- התחייבות ל-3 חודשים לתוכנית שיקום הלב- קוד 93797 (חודשיים בחינם על פי סל הבריאות ובהמשך - באמצעות ביטוח משלים בקופ"ח עם השתתפות עצמית)

## תחומי התמחות במכון:

- פעילות גופנית באולמות חדישים ומשוכללים המצוידים במכשור מתקדם ובמערכות ניטור ממוחשבות בפיקוח רופאים, פיזיולוגים, אחיות וטכנאיות, באמצעותן ניתן לעקוב אחרי מצבך הלבבי.
- פעילות גופנית מותאמת אישית בהדרכת מאמן גופני ופיזיולוג מומחה בתחום המאמץ לחולי לב ובפיקוח רופא ואחות
- מעקב ויעוץ רפואי על ידי קרדיולוגים ורופאים מומחים
- הדרכה ומעקב לאורך תקופת השיקום על ידי אחות מוסמכת בטיפול נמרץ
- הדרכה ויעוץ בתחומים מגוונים על פי הצורך: תזונה, שיקום מיני ועוד

## מהלך תוכנית השיקום:

**שלב א':** הדרכה קבוצתית ע"י צוות רב-תחומי : אחות שיקום, עובדת סוציאלית, תזונאית, קרדיולוג ופיזיולוג מאמץ.

**שלב ב':** מרפאת טרום שיקום הכוללת הערכה ע"י קרדיולוג, אחות, יועץ תזונתי, בדיקת פיזיולוג וקביעת תוכנית אימונים.

**שלב ג':** אימון גופני מבוקר בהתאם לתוכנית האישית שנקבעה (פעמיים בשבוע, אימון של כ 55 דקות (בצמדי הימים ראשון ורביעי או שני וחמישי) בשעה קבועה.

## משך התוכנית:

משך ההשתתפות המומלץ הוא 9 חודשים. בכל מקרה זמן ההשתתפות הקצר ביותר הוא 3 חודשים.

## ביטחון ובטיחות:

אם יש לך הגבלה כלשהיא בתנועה, אנא בקש עזרה מאנשי הצוות.

## שיקום לב מרחוק:

אנו מנגישים את האימונים במסגרת שיקום לב מרחוק בבית או במכון הכושר השכונתי לחולים המתאימים להגדרות של משרד הבריאות. כל זאת תחת פיקוח ומעקב של צוות המכון. שיקום לב מרחוק מוכר על ידי משרד הבריאות כשיקום לב רגיל.