



רמב"ם אחד לפני כולם

רמב"ם
הקרית הרפואית לבריאות האדם



מידעון

המרכז לשיקום ומניעת מחלות לב

תמיכה בתהליך ההחלמה
ורכישת הרגלי חיים בריאים

השיקום הוא ריפוי של הלב
לצד חיזוק הנפש.

מטרתו לא רק לחזור למה שהיה,
אלא לבנות עתיד בריא יותר



שיקום ומניעת מחלות לב

שיקום לב הינה מסגרת רב תחומית לטיפול במגוון חולים/ות עם מחלות לב לאחר אשפוז או התערבות פולשנית, אשר מהווה חלק חשוב ממערך הטיפול הכוללני בחולי הלב במרכז הרפואי רמב"ם. מטרתה להחזיר את החולים/ות לתפקוד מיטבי גופני ונפשי, ולהפחית תחלואה ממחלות לב וכלי דם. זאת באמצעות ביצוע אימון גופני מבוקר ומנטור, טיפול בגורמי הסיכון למחלות לב, חינוך והדרכה, תמיכה קבוצתית, ושינוי חיובי באורחות החיים ודפוסי ההתנהגות. צוות השיקום הינו רב-תחומי וכולל רופא קרדיולוג, אחיות טיפול נמרץ, פיזיולוג מאמץ, מאמנים גופניים, דיאטניות, ופסיכולוגית שיקומית. התוכנית מכוונת להגברת האחריות האישית של המטופל/ת לבריאותו/ה.

למי מיועדת התוכנית

התוכנית כלולה בחוק ביטוח בריאות ממלכתי, ללא תשלום, למשך 3 חודשים בשנה הראשונה לאחר האשפוז ו/או התערבויות הבאות

- לאחר התקף לב
 - לאחר צנתור התערבותי
 - לאחר ניתוח מעקפים
 - מטופלים/ות הסובלים/ות מאי ספיקת לב (דרגה תפקודית ירודה 2-3 NYHA או מקטע פלטה של חדר שמאל ירוד במידה בינונית >35%).
 - לאחר השתלת מכשיר קוצב לב דפיברילטור
- ניתן להמשיך בתוכנית עד 9 חודשים נוספים, באמצעות הביטוח המשלים של קופות החולים, בהשתתפות עצמית.

חדר הכושר שלנו



מטרות תוכנית שיקום ומניעת מחלות לב:

- שיפור באיכות החיים והיכולת התפקודית
- שיפור הכשירות הגופנית והסבילות לביצוע מאמצים גופניים, בעזרת תוכנית אימון מבוקרת, מנטור, ומותאמת אישית.
- שיפור בתסמיני תעוקת חזה ואי ספיקת לב.
- מתן תמיכה ע"י צוות רב-תחומי לצורך שיקום מוצלח - חזרה לתפקוד המיטבי האפשרי מבחינה גופנית, נפשית וחברתית, במסגרת המשפחה והעבודה.
- מעקב ואיזון מיטבי של גורמי הסיכון למחלות לב וכלי דם, כדוגמת סוכרת, יתר לחץ דם והפרעות בשומני הדם.
- אופטימיזציה של הטיפול התרופתי ושיפור ההיענות לנטילתו באופן קבוע
- הדרכה וחינוך לבריאות, רכישת ידע והעצמת המטופל להקניית הרגלי אורחות חיים בריאים לטווח הארוך - פעילות גופנית סדירה, תזונה בריאה, שמירה על משקל גוף תקין וגמילה מעישון.
- הפחתת הסיכון לאירועים לבביים, אשפוזים חוזרים, התערבויות פולשניות ותמותה ממחלות לב.

שיפור באיכות החיים





תמיד אפשר
לדבר איתנו

שיקום לב מרחוק

המשתקמים/ות מתקינים/ות אפליקציה ייעודית על הטלפון הנייד, הכוללת מד צעדים, שאלוני דיווח ואמצעי תקשורת במסרים, וידאו וטלפון עם הצוות המטפל. מאגר הנתונים הוא אישי ומוצפן. תוכנית האימון נקבעת בעזרת תוצאות מבחן המאמץ ולאחר מכן בהתאם להתקדמות המטופל/ת. המטופלים/ות מקבלים/ות שעון דופק חכם לניטור (כנגד פיקדון), וכך ניתן להתחיל ולהתאמן באופן עצמאי בבית או בכל מקום בו יבחרו. צוות רב-מקצועי עוקב באופן צמוד אחר ההתקדמות, ונמצא בקשר תקופתי עם המטופלים/ות. התוכנה מתריעה כאשר מזהות תוצאות חריגות, מזכירה לחזור לאימונים לאחר הפסקה ארוכה מדי ומדווחת על התקדמות בתוצאות או על האטה. כל הנתונים העולים מאימוני הכושר מתועדים בתיק רפואי.

תוכנית שיקום לב מרחוק מאפשרת להשתמש בשרותי שיקום הלב במסגרת הסביבה הביתית, בפיקוח והדרכת צוות רב-מקצועי, תוך שימוש בטכנולוגיות מתקדמות. אופי האימון מותאם למטופל/ת תחת הכוונה ומעקב של פיזיולוג מאמץ, אחות שיקום ורופא קרדיולוג, אשר נותנים משוב אישי למטופל/ת לגבי התקדמותו/ה בתוכנית השיקום. בנוסף, מבוצע מעקב וייעוץ לצורך איזון מיטבי של גורמי הסיכון לפתח מחלות לב.

שרות שיקום לב מרחוק נכלל בסל הבריאות, ללא עלות למטופלים, ל-3 חודשים בכל קופות החולים. התוכנית מיועדת למטופלים/ות המוגדרים/ות כבעלי/ות דרגת סיכון רפואי נמוכה בלבד, באותן התוויות הקיימות לשיקום במסגרת מרכז שיקום הלב.

מה כוללת תוכנית שיקום ומניעת מחלות לב?

- פעילות גופנית משולבת (אירובי, כוח, גמישות, יציבה), במסגרת קבוצתית, המותאמת אישית ע"י פיזיולוג מאמץ, בהנחיית מאמנים גופניים, בפיקוח רפואי ותחת ניטור ממוחשב של אק"ג אל-חוטי. כמו כן, מתן ייעוץ והדרכה לפעילות גופנית משלימה בסביבה הביתית. התוכנית מעודכנת על פי התקדמות המטופל/ת והנתונים האישיים.
- הכוונה, ייעוץ והדרכה לאורך כל תקופת השיקום ע"י צוות אחיות בעלות הכשרה על בסיסית בטיפול נמרץ וסוכרת.
- ניטור מדדים כגון: לחץ דם, קצב הלב, וסוכר בדם בהתאם לצורך, לפני, בעת ולאחר האימון.
- מעקב וייעוץ רפואי ע"י קרדיולוג העוסק במניעת מחלות לב, הכולל טיפול ואיזון גורמי הסיכון, והתאמת הטיפול התרופתי.
- ייעוץ תזונתי ע"י דיאטנית קלינית, הכולל הדרכה קבוצתית במסגרת "מטבח לימודי".
- ייעוץ ותמיכה נפשית בהכוונת פסיכולוגית שיקומית, להתמודדות עם מצבי מתח, דיכאון וחרדה לאחר האירוע הלבבי.
- הדרכה ומתן ידע מקצועי בתחומי מחלת הלב וגורמי הסיכון להיווצרותה, ותמיכה בשינוי התנהגויות בריאות ואורחות החיים.



פעילות גופנית
תחת פיקוח רפואי

מטבח לימודי

אורח חיים בריא מתחיל בבחירות תזונתיות נכונות, שמחזקות את בריאות הלב ומשפרות את איכות החיים.

ברמב"ם אנו משלבים חדשנות רפואית ותזונה מותאמת אישית עם מטבח לימודי ראשון מסוגו שילווה אתכם/ן בדרך לשיקום מוצלח. שיקום הלב הוא יותר מטיפול רפואי-הוא שינוי באורח החיים, והתזונה היא מרכיב מרכזי. מחקרים מראים כי תזונה נכונה עשויה להפחית את הסיכון לאירועי לב נוספים ולשפר את איכות החיים.

במטבח הלימודי, תצברו ידע בתזונה, תתנסו ותבשלו מזון בריא, בהנחיית דיאטן/ית קליני/ת.

המטבח יעניק לכם כלים מעשיים לשינוי אמיתי בתזונה, בקלות ובהנאה



פסיכולוגיה שיקומית

תחום הפסיכולוגיה השיקומית מתמקד באבחון ובטיפול בקושי בהתמודדות עם מחלות כרוניות ועם קשיים גופניים, נפשיים, שכליים וחברתיים. הטיפול הפסיכולוגי מכוון לשיפור איכות החיים, התפקוד וההסתגלות של המתמודד/ת, והוא כולל תמיכה בשיקום הפיזי, הקוגניטיבי, ההתנהגותי והבין-אישי, סיוע בתהליך הקבלה וההסתגלות למצב הרפואי, כמו גם טיפול בתגובות נפשיות שנוצרו או התגברו נוכח המצב הרפואי.

מחלות לב עשויות לגרום לא רק לאתגרים פיזיים, אלא גם לאתגרים נפשיים משמעותיים, כדוגמת מתח, דיכאון, או חרדה מפני אירוע נוסף, המשפיעים באופן ניכר על הרווחה הנפשית. בעבודה עם א/נשים המתמודדים/ות עם מחלות לב, הטיפול הנפשי השיקומי מבקש לתת מענה לקשיים הרגשיים המתלווים למצב הרפואי, בהתאם לצרכים האינדיבידואליים של כל מטופל/ת. כך, למשל, במסגרת הטיפול, נעשית מחשבה משותפת בנוגע לאופנים בהם המצב הרפואי משפיע על ההתנהגות ועל מישורי החיים השונים (תעסוקה, זוגיות, משפחה, חברה), מתוך ניסיון להבין כיצד ניתן להקל על ההתמודדות או "לנהל" את השפעות המצב עליו/ה ועל הסביבה. פעמים רבות, מטרת הטיפול תהיה לנסות ולקבל את המצב הרפואי ואת השינויים בעקבותיו, ללמוד כיצד ניתן לקיים שגרת חיים לצד המצב הרפואי, לחזק את תחושת השליטה, לפתח אסטרטגיות התמודדות יעילות, ולשפר את איכות החיים במישורים השונים (תעסוקתיים, חברתיים, זוגיים וכדומה). יתרה מכך, הטיפול עשוי לסייע גם בהגברת המוטיבציה לאימוץ אורח חיים בריא יותר, כמו גם להתמדה בתכנית השיקום הפיזית. חשוב לציין כי במהלך הטיפול, לצד עיבוד התחושות הנפשיות המתלוות למצב הרפואי ולצורך קידום הרווחה האישית, נעניק מקום גם לחלקים החיוביים ולאזורים השמורים מעבר למצב הרפואי.

מטבח לימודי וייעוץ תזונתי





נהיגה

משך הימנעות מנהיגה לאחר אירוע לבבי שונה בין נהג פרטי לבין נהג רכב מסחרי. הכשירות לנהיגה מסווגת על פי מחלת הלב (אי ספיקת לב, מחלה כלילית, מחלה מסתמית, הפרעות קצב, השתלת קוצב לב ודפיברילטור), ומידת הפגיעה בתפקוד הלבבי (מקטע פליטה של חדר שמאל). משרד הבריאות קבע קריטריונים להערכת כשירות חולי/ות לב לנהיגה והגבלות נהיגה עקב מחלת לב. ניתן לקבל מידע נוסף מהצוות הרפואי בשיקום.

חזרה לעבודה

מועד החזרה לעבודה משתנה כתלות במחלת הלב, הפרוצדורה שבוצעה, מידת הפגיעה בתפקוד הלבבי, והדרגה התפקודית. יש לשוחח בנושא עם רופא/ת המשפחה והקרדיולוג/ית. במידת הצורך, ובהתאם לאופי ומקום העבודה, יתכן ותופנו להערכת מרפאה תעסוקתית.

פעילות גופנית לאחר אשפוז עקב ארוע לבבי ו/או התערבות פולשנית

האשפוז בבית החולים לאחר אירוע לבבי הוא אירוע מורכב למטופל/ת ולמשפחה. מחלת הלב משפיעה הן על הגוף והן על הנפש. תקופת ההחלמה לאחר השחרור מאשפוז מושפעת ממחלת הלב ודרגת חומרתה, אך הינה שונה מאדם לאדם.

יש לבצע פעילות גופנית לאחר השחרור באופן הדרגתי. מומלץ להתחיל בהליכה יומיומית ל 5-10 דקות ביום, בקצב נוח, המאפשר לשוחח באופן שוטף בזמן הפעילות. משך ההליכה יתארך בהדרגתיות כל יומיים שלושה עד ל- 30-45 דקות באופן רציף. אך את עצימות וקצב ההליכה יש להגביר באופן איטי יותר והדרגתי, בהתאם ליכולת, ובהמשך, בהתאם לביצוע מבחן מאמץ.

בימים הראשונים מומלץ לצאת בליווי אדם נוסף, ובשעות בהן מזג האוויר נוח. מומלץ להמתין שעה-שעתיים לאחר ארוחה טרם הפעילות. חשוב להצטייד בבקבוק מים, נעלי התעמלות ובגדים נוחים, וטלפון נייד לצורך קריאה לעזרה במידת הצורך.

חשוב להיות קשוב לגופך ולהימנע מפעילות היכולה לגרום לאי נוחות, כאב בחזה, קוצר נשימה (מעבר לפעילות עצמה), סחרחורת, תחושת בחילה או חולשה. במידה ואחת מתחושות אלו מופיעה, יש להאט את קצב הפעילות ואף להפסיק למנוחה במידה והסימפטומים אינם חולפים. יש לפנות לבדיקה רפואית במידה ותחושות אלו ממשיכות. אין לצאת להליכה במידה ואינך חש/ה בטוב.

בנוסף להליכה יש לחזור בהדרגה לביצוע פעולות יומיומיות אשר אינן מהוות עומס או מאמץ רב. לדוגמא: טיול עם הכלב, מטלות קלות בבית ובגינה, עליה הדרגתית במדרגות.



חזרה לשגרה

תהליך הקבלה לתוכנית

יש לקבוע תור למרפאת "טרום-שיקום"

יש להוציא התחייבויות מקופת החולים ל:

- שיקום חולי לב ל 3 חודשים (קוד 93797)
- מבחן מאמץ (קוד 93015)
- ייעוץ תזונתי (קוד 97802)

יש להביא למרפאה:

- מסמכים רפואיים
(מכתב שחרור מאשפוז, מכתב מקרדיולוג)
- רשימת תרופות עדכנית
- תרשים אק"ג עדכני
- תוצאות בדיקות: אקו לב ומבחן מאמץ במידה ובוצעו
- בדיקות דם עדכניות: ספירת דם, פרופיל שומנים, סוכר ו-Hgb1c, תפקודי בלוטת התריס

במסגרת המרפאה מבוצעת קבלה רפואית ע"י רופא קרדיולוג, אומדן סיעודי ע"י אחות, בדיקת פיזיולוג ומבחן מאמץ.

בהתאם להערכה זאת, במידה ואין התווית נגד לאימון גופני, נקבעת תוכנית אימון פרטנית, מותאמת אישית. כל מטופל/ת מצוות/ת לפעילות שמשכה כ- 60-90 דקות, יומיים בשבוע, בצמדי הימים ראשון ורביעי או שני וחמישי, בשעות קבועות.

במכון מלתחות וחדרי שירותים, עם תאים לאחסון ציוד אישי בעת הפעילות.

בכל שאלה ולקבלת מידע נוסף ניתן לפנות לצוות הרפואי

בברכת בריאות שלמה,
צוות המכון לשיקום הלב



פרטים ליצירת קשר

המכון פעיל בימים:
ראשון, שני, רביעי, חמישי | בשעות 07:30-15:00
בימי שלישי מבוצעות הדרכות ומרפאה בלבד

המערך הקרדיולוגי רמב"ם
בניין הלב (בניין מס' 13), מכון שיקום הלב, קומה 4,
הקריה הרפואית רמב"ם, רח' העלייה השנייה 8, חיפה

טלפון: 04-7776490

פקס: 04-7772176

דוא"ל: cardiacRehab@rmc.gov.il



רמב"ם

הקריה הרפואית לבריאות האדם

רמב"ם אחד לפני כולם

