

心血管預防和康復計劃

Cardiovascular Prevention and Rehabilitation Program

針對想改善健康的心臟病患者

本小冊子的內容包括：

- 什麼是心血管康復（心臟康復）
- 心臟康復如何幫助你
- 大學健康網絡的心臟康復計劃是如何運作的
- 哪裡可以獲得更多資訊？



什麼是心血管康復？

心血管康復（也稱為心臟康復）是一項旨在幫助人們從心臟病或心臟事件中恢復的鍛煉，教育和諮詢計劃。

當你加入心臟康復計劃時，運動治療師將與你一起制定對你安全有效的運動計劃。

你還將參加一個結構化的教育計劃，你將學習如何治療你的疾病，保持活躍，健康飲食，感覺良好並把控自身健康。

心臟康復對我有什麼幫助？

完成心臟康復計劃的人可以將死於第二次心臟事件的機率降低多達 50%。

你的心臟康復團隊將幫助你設定目標並製定計劃以改善你的健康。你的鍛煉計劃將幫助你：

- 提高體能
- 增加肌肉力量
- 改善平衡並減少跌倒次數
- 提高生活質量

心臟康復可以幫助你更多地了解你的心臟狀況，你可能進行的任何手術，以及為服用心臟藥物的重要性。你還將學習如何：

- 安全運動
- 選擇心臟健康的食物
- 管理壓力和抑鬱
- 改善睡眠

大學健康網絡有哪些心臟康復計劃？

心血管預防和康復計劃在大學健康網絡內的2所醫院提供：

- 多倫多康復中心 – 拉姆齊中心 (Cardiac Rehab – Rumsey Centre)
- 多倫多西區醫院 – GoodLife Fitness 心血病管康復單位 (Cardiac Rehab – Toronto Western)

這兩所醫院的團隊都經過培訓，可以幫助你實現鍛煉和生活方式目標。

誰可以加入大學健康網絡的心臟康復計劃？

心臟康復可以幫助所有心臟有問題的人。

如果你有心臟病發作，心臟手術，瓣膜手術，血管成形術，心律失常，心絞痛，先天性心臟病（與生俱來的心臟病）或其他心臟病，心臟康復可以幫助你。

心臟康復團隊與你的醫療團隊合作，幫助管理你的心臟問題。該團隊還與其他護理提供者密切合作，幫助你管理糖尿病和壓力，並在需要時幫助你戒菸。

不在多倫多居住？

居住在安大略省的任何人都可以加入大學健康網絡心臟康復計劃。如果你住的很遠，虛擬選項可以讓你更容易加入。如果你願意，我們的工作人員還可以幫你找到離家更近的項目。

我將在心臟康復中做什麼？

大學健康網路的心臟康復以混合（現場和虛擬會議的混合）或完全虛擬計劃的形式提供。在我們的計劃中，“虛擬”意味著你將通過電話或計算機加入會議。

你的計劃包括幾個部分：

- 攝入量評估：在項目開始時，你會與我們的臨床工作人員和項目醫生討論你的病史和心臟病風險因素。
- 運動評估：你可能會來醫院完成運動壓力測試。該測試測量你的健康水平。團隊使用此測試中的信息來設計對你安全有效的鍛煉計劃。
- 每週一次會議：參加每週會議，從你的心臟康復團隊獲得與你的護理相關的運動和教育方面的專家建議。

心臟康復團隊有哪些成員？

這兩所醫院的心臟康復團隊都包括協同支持你的康復之旅的醫療保健專業人員。

運動治療師將引導你每週的大部分課程，他們經過培訓可以提供安全有效的鍛煉計劃和教育，幫助你管理健康。運動治療師是運動機能學，護理學和物理治療等醫療保健領域的註冊專業人士。

如果需要，你的運動治療師還可以幫你聯係我們團隊的其他成員，例如營養師，社會工作者，心理學家，專職醫師或藥劑師。

口譯服務

如果你覺得用英語以外的語言說話更自在，我們歡迎你的家人或朋友幫忙翻譯。如果需要，我們可以讓口譯員幫助我們用你的語言與你交談。

我如何了解更多信息？

要了解有關我們計劃的更多信息或查找有關如何管理心臟病，中風或糖尿病的可靠信息，請瀏覽我們的 Health e-University 網站(www.healtheuniversity.ca)。

Health e-University 有兩所學院來支持你的學習：心臟病學院和永明糖尿病學院。

在哪裡可以找到我們

大學健康網路心血管預防和康復計劃

Toronto Rehab – Rumsey Centre (多倫多康復中心 - 拉姆齊中心)

347 Rumsey Road Toronto, ON M4G 1R7

電話：416 597 3422，分機 5200

傳真：416 425 0301

大學健康網路心血管預防和康復計劃

GoodLife Fitness Cardiovascular Rehabilitation Unit (GoodLife健身俱樂部心血管康復中心)

Fell 樓7層108 室

Toronto Western Hospital (多倫多西區醫院)

399 Bathurst St. Toronto, ON M5T 2S8

電話：416 603 5200

傳真：416 603 5373

關於彼得蒙克心臟中心：

有關心臟和循環狀況的更多信息，術語表，有關我們位置的信息以及如何申請推薦的訊息，請瀏覽www.petermunkcardiaccentre.ca。

如需更多健康資訊，請瀏覽UHN病人教育網站：www.uhnpatienteducation.ca

請聯繫我們提供反饋意見，或索取本手冊其他版本，例如大字體或電子版本：pfep@uhn.ca

© 2022大學健康網絡。版權所有。

本材料僅供參考。它並不取代你的醫生或其他醫療專業人員的建議。不要將這些信息用於診斷或治療。如有特別病情，請詢問你的醫護人員。你可以打印本手冊一份副本，僅供非商業和個人使用。

表格：D-5732C | 作者：UHN Cardiovascular Prevention and Rehabilitation Program at TWH | 2022年4月