

Preventive Cardiac Rehabilitation Program

www.aubmc.org



AMERICAN UNIVERSITY of BEIRUT MEDICAL CENTER
المركز الطبي في الجامعة الأميركية في بيروت

Our lives are dedicated to yours

Cardiac Rehabilitation is an important step in the recovery process for patients at risk for developing heart disease. The program includes a combination of exercise and education to help the patient return to a healthy and active lifestyle.

What are the benefits of Cardiac Rehabilitation?

Data from several centers in the USA showed that it:

- decreases the risk of a heart attack by 25%.
- decreases the risk of death by 25%.
- improves cholesterol and blood pressure.
- reduces stress and smoking rate.
- helps with weight loss.

What can I expect from the program?

The AUBMC Cardiovascular Rehabilitation program is offered at the physical therapy center (3rd floor, OPD Building), and is run as a collaboration between cardiologists and physical therapists. Each program is tailored to each participant's specific needs and health condition. Sessions are held 3 days a week (Monday, Wednesday, and Friday) for up to one hour.

What does the session include?

- Education and teaching
- Checking weight, pulse, blood pressure and glucose (if diabetic)
- Fitness testing: 6 min. walk test (first and last sessions)
- Warm up period
- Exercise on treadmill or bicycle with vitals check
- Cool down period with vitals check

What can I expect at the end of the program?

- Improvement of your physical fitness
- Restoring self confidence
- Modifying risk factors for heart disease through lifestyle changes
- Improvement of your physical, mental and social health
- Receiving an exercise prescription tailored to suit your specific needs

How many sessions do I need?

- The program involves 12 total sessions.

How can I join?

- You can ask your physician to refer you to the rehabilitation program.
- You can be referred through the preventive cardiology clinic.

For more information, call 01-35000, ext. 6645/6646



ماذا يمكنني أن أتوقع في نهاية البرنامج؟

- تحسّن لياقتك البدنية
- استعادة الثقة بالنفس
- تعديل عوامل خطر الإصابة بمرض القلب من خلال التغييرات في نمط الحياة
- تحسّن صحتك الجسدية والعقلية والإجتماعية
- تلقي وصفاً وتمارين مصمّمة خصيصاً لتناسب احتياجاتك الخاصة

كم جلسة أحتاج؟

- يتضمّن البرنامج 12 جلسة.

كيف يمكنني المشاركة؟

- يمكنك أن تطلب من طبيبك أن يقوم بإحالتك لبرنامج التأهيل.
- يمكن أن تتم إحالتك من خلال عيادة طب القلب الوقائي.

لمزيد من المعلومات، اتصل على 01-35000، ملحق: 6645/6646



إعادة تأهيل القلب خطوة مهمّة في عملية علاج المرضى المعرضين لخطر الإصابة بأمراض القلب.

يتضمن البرنامج مجموعة من التمارين والإرشادات بهدف مساعدة المريض على استرداد نمط حياة صحي ومليء بالنشاط.

ما هي فوائد إعادة تأهيل القلب؟

أظهرت معلومات مستقاة من عدة مراكز في الولايات المتحدة الأميركية أنّ هذا البرنامج:

- يقلّل بنسبة 25% من خطر الإصابة بنوبة قلبية.
- يقلّل بنسبة 25% من خطر الوفاة.
- يحسّن معدل الكوليسترول وضغط الدم.
- يخفّض التوتر والتدخين.
- يساعد على خفض الوزن.

ماذا يمكنني أن أنتظر من البرنامج؟

يتوفر برنامج إعادة تأهيل القلب والشرابين في المركز الطبي في الجامعة الأميركية في بيروت في مركز العلاج الفيزيائي (الطابق الثالث، مبنى المستوصف)، وتتمّ إدارته بالتعاون بين أطباء قلب ومعالجين فيزيائيين. يتمّ تصميم كل برنامج حسب الاحتياجات الخاصّة لكل مريض ووضعه الصحي. تعقد الجلسات ثلاثة أيام في الأسبوع (الإثنين والأربعاء والجمعة) لمدة تصل الى ساعة واحدة.

ماذا تتضمن كل جلسة؟

- التنقيف والتعليم
- التحقق من الوزن والنمط وضغط الدّم ونسبة السكر (في حالة مرضى السكري)
- اختبار اللياقة: اختبار مشي لمدة 6 دقائق (الجلستين الأولى و الأخيرة)
- فترة تجمية
- التمرين على آلة المشي أو الدراجة الهوائية/ جسّ النبضات الحيوية
- فترة تبريد مع التحقق من المؤشرات الحيوية/ جسّ النبضات الحيوية

برنامج إعادة التأهيل القلبي الوقائي

www.aubmc.org



AMERICAN UNIVERSITY of BEIRUT MEDICAL CENTER

المركز الطبي في الجامعة الأميركية في بيروت

كلنا سلامة صحتكم