

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 with cardiovascular disease.

The Cardiac Rehabilitation Program at AUBMC includes a combination of training exercise and educational sessions that help the patient return to a healthy and active lifestyle.

How will I benefit from cardiac rehabilitation?

Data from several specialized centers around the world showed the effectiveness of cardiac rehabilitation in:

- decreasing the risk of recurrent heart attack.
- preventing future cardiovascular related hospitalization.
- decreasing the risk of cardiovascular and all-cause death.
- reducing angina and heart failure symptoms.
- improving physical and mental health and quality of life.
- improving metabolic profile (cholesterol level, glucose level, blood pressure, weight).

What does the program include?

The program includes a first visit comprehensive assessment, followed by educational sessions organized and based on the case at hand, and 20 exercise sessions three times a week. An extension of 20 additional sessions can be offered if deemed necessary by the therapist and/or the cardiologist.

1. Educational sessions on:
 - understanding cardiac disease
 - recognizing heart symptoms
 - choosing a suitable diet program
 - smoking cessation
 - managing cardiac risk factors
 - learning different exercise techniques

2. Supervised exercises monitored by a physical therapist:

- warm up period and stretching exercises
- muscle toning and strengthening exercises
- active exercise with walking, treadmill, bicycle, and hand ergometer

Monitoring of heart rhythm and vitals are performed by a dedicated nurse.

What should I expect at the end of the program?

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



How many sessions do I need?

For patients with cardiovascular disease, the program involves 20 sessions (phase II) in total. These can be extended or continued for another 20 sessions (phase III). A maintenance program of 12 sessions can follow if needed.

For patients who do not suffer from a heart disease but have risk factors, we offer a program of 12 sessions including educational and exercise training sessions.

Our Team

The team includes a cardiologist, a nurse, a physical therapist, and a dietician. The program is addressed to inpatients and outpatients. It consists of supervised exercises and educational sessions provided by health care professionals.

How can I join?

You can ask your physician (cardiologist, cardiac or vascular surgeon) to refer you to the cardiac rehabilitation program. A referral form is present on our website.

Location and Appointment Scheduling

The Cardiac Rehabilitation Program is located in the Specialty Polyclinics Building at AUBMC on the 3rd floor, room W 338. You can also call 01-350000/ ext. 6645/6646 or email us at ptherapy@aub.edu.lb

كم جلسة أحتاج؟

للمرضى الذين يعانون من أمراض القلب، يتضمن البرنامج 20 جلسة في المرحلة الثانية لإعادة التأهيل، يمكن تمديدها لـ 20 جلسة إضافية في المرحلة الثالثة. كما بالإمكان إضافة 12 جلسة متابعة إذا لزم الأمر.

للمرضى الذين لا يعانون من مرض القلب ولكن لديهم عوامل خطر حصول خلل ما، يقدم البرنامج 12 جلسة تتضمن دورات تدريبية تعليمية وتمارين رياضية.

فريق العمل

يتكون الفريق من طبيب قلب، ممرض/ة، معالج فزيائي وخصائي تغذية. يتضمن هذا البرنامج جلسات تمرين وتعليم بإشراف أطباء إختصاصيين في مجال الرعاية الصحية.

كيف يمكنني الالتحاق بالبرنامج؟

يمكنك أن تطلب من طبيبك (طبيب القلب، جراح القلب أو الأوعية الدموية) أن يقوم بإحالتك لبرنامج التأهيل. نموذج الإحالة موجود على موقعنا.

المكان وتحديد المواعيد

يقع برنامج إعادة تأهيل القلب الوقائي والأوعية الدموية في مركز العلاج الطبيعي - مبنى العيادات الخارجية - المركز الطبي في الجامعة الأميركية في بيروت - الطابق الثالث من الجناح الغربي غرفة رقم 338 W. لمزيد من المعلومات، إتصل على 01-350000 تحويلة 6645/6646 أو راسلنا عبر البريد الإلكتروني ptherapy@aub.edu.lb



2. جلسات تدريبية بإشراف إختصاصي تتضمن:

- فترة الإحماء وتليين العضل
 - تقوية العضلات
 - التمرين على آلة المشي أو الدراجة الهوائية/ جسّ النبضات الحيوية
- إن مراقبة إيقاع القلب والأعضاء الحيوية يتم من قبل ممرض/ة متخصص.

كيف يمكنني أن أستفيد من برنامج إعادة تأهيل القلب؟

- تحسّن صحتك الجسدية والعقلية والإجتماعية.
- استعادة الثقة بالنفس.
- تعديل عوامل خطر الإصابة بمرض القلب من خلال تغيير في نمط الحياة.
- تلقي وصفة تمارين مصممة خصيصاً لتناسب إحتياجاتك الخاصة.

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

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

ما هي فوائد إعادة تأهيل القلب؟

أظهرت نتائج من عدة مراكز متخصصة في جميع أنحاء العالم فعالية إعادة تأهيل القلب في:

- خفض خطر الإصابة بالنوبات القلبية المتكررة.
- الحماية من خطر النوبات القلبية المستقبلية التي تستوجب دخول المستشفى.
- خفض نسبة خطر الموت من النوبات القلبية وجلطات الأوعية الدموية.
- الحدّ من الذبحة الصدرية وأعراض قصور القلب.
- تحسين الصحة الجسدية والعقلية، ونوعية الحياة.
- تحسين (مستوى الكوليسترول والجلوكوز والضغط والوزن).

ماذا يتضمن البرنامج؟

يتضمن البرنامج تقييم شامل للمريض في الجلسة الأولى، تليها وحسب كل حالة دورات تعليمية، و20 جلسة تمرين ثلاث مرات في الأسبوع. يمكن أن تمتد فترة التدريب لـ20 جلسة إضافية في حال رأى الطبيب المعالج ضرورة لذلك. يشمل البرنامج:

1. دورات تدريبية على:
 - فهم أمراض القلب
 - التعرف على أعراض أمراض القلب
 - إختيار برنامج غذائي مناسب
 - الإقلاع عن التدخين
 - التعامل مع عوامل الأخطار القلبية
 - تعلم تقنيات تدريبية مختلفة

برنامج إعادة تأهيل القلب

www.aubmc.org



AMERICAN UNIVERSITY of BEIRUT MEDICAL CENTER

المركز الطبي في الجامعة الأميركية في بيروت

كلنا سلامة صحتكم