MATERIAŁ DLA PACJENTA I OPIEKUNA

Checklista po zawale serca — przygotowanie do telerehabilitacji kardiologicznej

Praktyczna lista kontrolna, która pomoże Ci bezpiecznie wejść w hybrydowy program rehabilitacji prowadzony częściowo w domu, pod zdalnym nadzorem zespołu medycznego.

Zanim opuścisz szpital

- Poproś lekarza o **skierowanie na rehabilitację kardiologiczną** i potwierdzenie, czy kwalifikujesz się do modelu hybrydowego.
- Zapytaj, do którego **modelu i etapu** zostałeś zakwalifikowany oraz jak długo potrwa faza stacjonarna.
- Zbierz **dokumentację**: kartę wypisową, listę leków, wyniki badań (EKG, echo serca).

Sprzęt i technologia

- Naucz się obsługi **rejestratora EKG, ciśnieniomierza i wagi** jeszcze w ośrodku, zanim wrócisz do domu.
- Zainstaluj i przetestuj **aplikację do telemonitoringu**; sprawdź, czy masz stabilny internet w domu.
- Zapisz **kontakt do zespołu** (lekarz, fizjoterapeuta) i zasady zgłaszania niepokojących objawów.

Codzienna rutyna w fazie domowej

- Wykonuj **zaplanowane treningi** w wyznaczonych dniach i przesyłaj parametry zgodnie z harmonogramem.
- Mierz **tętno i ciśnienie** przed wysiłkiem i po nim; notuj samopoczucie.
- Pracuj nad **czynnikami ryzyka**: rzucenie palenia, dieta, regularny ruch, przyjmowanie leków.

Sygnały do natychmiastowego przerwania ćwiczeń

Ból w klatce piersiowej, silna duszność, zawroty głowy, kołatanie serca lub gwałtowny skok ciśnienia — przerwij wysiłek i skontaktuj się z zespołem lub wezwij pomoc.

Pamiętaj

Ta checklista ma charakter informacyjny i nie zastępuje indywidualnych zaleceń lekarza prowadzącego. Zakres i intensywność rehabilitacji zawsze ustala zespół terapeutyczny na podstawie Twojego stanu zdrowia.

Przeczytaj pełny przewodnik ekspercki

Źródło i pełna wersja artykułu: https://wsparciedlaszpitala.pl/rehabilitacja/telerehabilitacja-kardiologiczna-po-zawale-serca/

© 2026 Wsparcie dla Szpitala — wsparciedlaszpitala.pl | Materiał edukacyjny dla pacjentów po zawale serca