

מרכז הלב

מלון שי-לב



חוברת הדרכה לאחר אוטם שריר הלב

מלון רפואי שי-לב

www.heart.sheba.co.il



חפשו את שיבא ב-



למחלים ולמשפחתו,

ברוך בואכם למלון הרפואי שי-לב במרכז הרפואי שיבא,

אנו שמחים שבחרתם להתארח אצלנו,

צוות המלון יעשה הכל על מנת לאפשר לכם החלמה מהירה ונעימה

הצוות כאן על מנת:

- להעניק פיקוח רפואי בתקופה שלאחר אוטם שריר הלב
- לתת טיפול מיידי במצבי חירום
- הדרכה וסיוע בנושא טיפול תרופתי
- לתת למחלים לאחר אוטם שריר הלב ולבני משפחתו ייעוץ והדרכה בנושאים הקשורים לחזרה לחיים פעילים בהדרגה ובבטחה
- להכין את המחלים ובני משפחתו לחזרה לחיי יום יום במשפחה, בחברה ואיך לנצל את שעות הפנאי

במלון צוות רפואי בכיר ומיומן הכולל:

- רופאים
 - אחיות מוסמכות בוגרות קורס טיפול נמרץ
 - עובדת סוציאלית, פסיכולוגית
 - דיאטנית קלינית
 - מדריך לפעילות גופנית
- במלון קיים הציוד הנדרש לטיפול שוטף ולטיפול חירום בחולי לב
הצוות הרפואי והסיעודי עומד לרשותכם בכל שעות היממה: לבדיקה גופנית, לעזרה והדרכה בנטילת תרופות ולהדרכה אישית בנושאים שונים.

לתשומת ליבך: קבלת טיפול והתיעצות בחדר אחות נעשית ע"י פנייה אישית של המחלים

הצוות הרפואי / סיעודי רשאי לבקר בחדר, ע"פ שיקול רפואי לצורך בקרה וטיפול בכל שעות היממה

תקופת ההחלמה הינה בהתאם להתחייבות הכספית מקופת החולים

מחלים המעוניינים להאריך את שהותו בתשלום יפנה לקבלת פרטים לדלפק הקבלה

במקרה של פיגוי למיין או חזרה לבית החולים ממנו הגעת לאחר השעה 11:00 יחויב אותו יום בתשלום

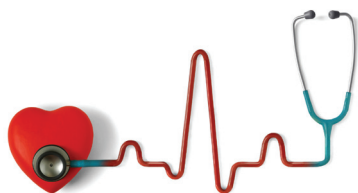
לחצן מצוקה:

לחצן מצוקה קיים בחדרים ליד המיטה ובחדר האמבטיה למקרה חירום בלבד
בנוסף לכל מחלים שעון מצוקה אישי

תזונה

זמני ארוחות:

- ארוחת בוקר 07:30 - 09:30
- ארוחת צהריים 13:00 - 15:00
- יום שישי 13:00 - 14:30
- ארוחת ערב 18:30 - 21:00
- יום שישי 19:30 - 21:30
- שבת 19:00 - 21:00
- בין השעות 16:00 - 17:00 שתייה חמה ועוגה בחדר האוכל בתיאבון!



כל הארוחות מוגשות בחדר האוכל בקומה הראשונה
האוכל מותאם לחולי לב ועפ"י המלצת הדיאטנית ובהשגחת הרבנות,
המזון המוגש במלונית מבוסס על ההנחיות התזונתיות הניתנות ע"י
איגוד רופאי הלב למניעת מחלות הלב. בתקופת ההחלמה עדיין
מומלצת דיאטה דלת מלח, הסבר מפורט על ההמלצות התזונתיות
ניתן לקבל בהרצאתה של הדיאטנית.
צוות ההסעדה עושה את מירב המאמצים להגיש לך מזון בריא וטעים
ומגוון, **ניתן להזמין גלאט בהודעה מראש לקבלה.**

נצל את שהותך במלונית ורכוש לעצמך הרגלי אכילה נכונים!!

שעות הביקור:

לובי המלון עומד לרשותכם לארח את אורחכם במשך כל היום מלבד השעות שבין 14:00-16:00 ומ- 22:00
בערב זאת בכדי לשמור על מנוחת המחלימים.
בשעה 21:00 נעלות הדלתות - הכניסה תעשה ע"י שימוש בפעמון
אין קבלת אורחים בחדרים.

טלפון:

בחדר קיים טלפון לחיגוי פנימי בלבד עם שני לחצני חיגוי מהירים:
קבלה - לחיצה על כפתור M1 או חיגוי אפס
לחדר אחות - לחיצה על כפתור M2 או חיגוי אפס
חיגוי פנימי לשיבא - יש לחייג 8 וארבע ספרות לחיגוי פנימי
טלפון ציבורי - נמצא מול חדר האחות ומספרו 03-7360009

כספות:

אין הנהלת המלון אחראית לאובדן חפצים יקרי ערך שהושארו בחדרי האורחים ובשטחים הציבוריים
ניתן להפקיד חפצים יקרי ערך בכספת העומדת לרשותכם בקבלה של המלון

עזיבת החדרים:

בימי חול עזיבת חדרים עד השעה 11:00 בבוקר. **ביום העזיבה הינך זכאי לארוחת בוקר בלבד.**
כרטיס הכניסה לחדרים מוגבל לתאריך העזיבה עליו דיווחת בעת הקבלה למלון.
הודעה על הארכת השהות תתקבל תוך 24 שעות מיום ההגעה (**בכל מקרה** ההארכה הינה על בסיס מקום
פנוי בלבד).

ע"מ למנוע אי נעימות יש לעדכן את פקידת הקבלה על כל שינוי בעזיבת המלון.

אורח המבקש לצאת משטח המלון במהלך היום מתבקש להודיע על כך לאחות.

עליך להשאיר את שעון המצוקה אצל האחות ולקחת עימך סיכום רפואי וא.ק.ג. למקרה חירום.

חל איסור על הדלקת נרות שבת בחדרים, ניתן להדליק נרות בלובי המלון במקום המיועד לכך.

חל איסור מוחלט על הכנסת כלים לחדרים, מטעמי כשרות ותברואה.

אין להכניס פלטות שבת לחדרים.

נבקש לא תללות מגבות ובגדים על אדן החלון.

אנא אל תהססו לפנות אלינו בכל שאלה, אנו כאן בשבילכם.

- **ציוד אישי** - בהגיעך למלון יש להצטייד בנעלי ספורט, בגדים נוחים, בגד ים, תרופות לתקופת ההחלמה (המלון אינו מספק תרופות) וציוד רפואי אישי אם יש: **גלוקומטר** (מכשיר למדידת סוכר), משאף, מכשיר מדידת לחץ דם.
- **תוכנית הפעילויות** - התוכנית מתעדכנת מדי יום ותוכל לראותה בכניסה ללובי, לפני כל פעילות או מודיעים ברמקול. מומלץ להשתתף בפעילויות אלו.
- **שעון מצוקה** - יש לענוד על היד במהלך השהייה במלון. ניתן להתקלח עם השעון אשר נועד לשימוש במצבי חירום. בנוסף, ליד כל מיטה ובמקלחת נמצא פעמון מצוקה נוסף.
- **צמיד זיהוי** - במהלך השהייה במלון תענוד צמיד עם פרטיך האישיים לצורך זיהוי.
- **מפתח לדלת החדר** - הינו כרטיס המקודד עפ"י מספר החדר. שמירת הכרטיס בסמוך לטלפון סלולרי עלולה לשבש את הקידוד. במקרה כזה יש לפנות לדלפק הקבלה או לחדר האחות. לשומרי שבת או במצב תקלה יש אפשרות לקבל מפתח רגיל.
- **צוות רפואי** - הכולל רופא ואחות נמצאים במלון לשירותך במהלך כל שעות היממה. מדי יום, כל המחלימים מוזמנים לחדר האחות לצורך שיחה ובדיקת סימנים חיוניים (לחץ דם, דופק, סוכר, סטורציה). עדיפות תינתן לחולי סוכרת לפני ארוחת הבוקר. בדיקות דם נלקחות עפ"י צורך ובהוראת רופא- עד השעה 09:00. יש לקחת בחשבון כי ייתכן תור לחדר האחות וזמן ההמתנה יכול להתארך. אנא העזר בסבלנות.
- **עובדת סוציאלית** - ניתן לשוחח באופן אישי. יש לפנות לדלפק הקבלה.
- **פסיכולוגית** - ניתן לשוחח באופן אישי. יש לפנות לדלפק הקבלה.
- **פינוי** - אם מסיבה רפואית יש צורך בהחזרתך לבית החולים והוזמן לצורך כך אמבולנס, החיוב הוא על חשבון המחלים. במידה ואושפזת - תוכל לדרוש החזר מקופ"ח.
- **טיפול תרופתי** - לאחר בדיקת הרופא ובהתאם להוראות הרפואיות מבי"ח שממנו שוחררת, תקבל מהאחות הדרכה והסבר לגבי הטיפול התרופתי. ההדרכה כוללת מתן טבלת תרופות עדכנית וכן קלמר תרופות לסידור יומי.
- **כאב** - אומדן עצמת הכאב וטיפול בכאב הינם גורמים חשובים המשפיעים על הצלחת הטיפול וקצב ההחלמה. במידת הצורך התייעץ עם הצוות המטפל.
- **פעילות מעיים** - חשוב לוודא פעילות מעיים סדירה ולהימנע ממאמץ הנובע מעצירות. בכל בעיה יש להתייעץ עם הצוות המטפל.
- **פעילות גופנית** - מיום הגעתך למלון מומלץ להתחיל בהליכה. ההליכה צריכה להיות מתונה ולמשך כ- 10 דקות פעמיים ביום-בוקר וערב. במידה והנך חש כאב, קוצר נשימה או סחרחורת יש להפסיק את ההליכה ולפנות לצוות הרפואי. ניתן להעלות את זמן ההליכה (ולא את המהירות) בהתאם להרגשתך כל יום. שלוש פעמים בשבוע (ראשון, שלישי וחמישי) מתקיימת פעילות בחדר הכושר. על מנת להשתתף בה יש לנעול נעלי ספורט סגורות ולגשת לחדר האחות על מנת להתחבר לטלמטריה. הפעילות הגופנית המומלצת היא הליכה והתעמלות קלה. בקיץ יש ללכת בשעות הבוקר המוקדמות או בערב. הצוות הסייעודי הרפואי במלון הרפואי נמצא לרשותך בכל שעות היממה להדרכה ועזרה.

סיכום יעדים לאחר אוטם לבבי/ניתוח מעקפים או צנתור טיפולי:



- 40-50 דקות של הליכה מהירה, 5 פעמים בשבוע בקצב 4-5 קמ"ש (להגיע ליעד בהדרגה ותחת הדרכה של קרדיולוג מטפל ומכוני שיקום לב)
- LDL כולסטרול "רע" פחות מ-100 מ"ג/ד"ל ברוב החולים
- ופחות מ-70 מ"ג/ד"ל בחלק מהמטופלים בסיכון גבוה
- HDL כולסטרול "טוב" מעל ל-40 לפחות
- טריגליצרידים פחות מ-150 מ"ג/ד"ל
- לחץ דם פחות מ-130/85 רצוי פחות מ-120/80 ממ"מ
- סוכרת HbA1c פחות מ-7%
- BMI (משקל בק"ג חלקי גובה (מטרים) בריבוע): פחות מ-25. יעד מציאותי לירידה במשקל הוא 10%
- הפסקת עישון מוחלטת מכל סוג
- תזונה "ים תיכונית" דלת כולסטרול

בואו לשמור על לב בריא

אנו מזמינים אתכם להשתתף בתוכנית ייחודים בשם "ללב" למניעה ראשונית ושניונית של מחלות לב. התוכנית מיועדת לקהל הרחב ולמחלימים מאירוע לב. התוכנית כוללת 10 מפגשים אשר יונחו ע"י צוות רב מקצועי בכיר ממרכז הלב בשיבא.

נושאי המפגשים:

- גורמי הסיכון לטרשת עורקים
- תזונה ומחלת לב כלילית
- קורס החייאה בסיסי
- נזקי עישון ושיטות גמילה
- דרכים להפחתת מתחים ושיפור הבריאות
- מיניות ואינטימיות לאחר אירוע לב
- פעילות גופנית והשפעתה על גורמי הסיכון
- דרכי התמודדות לאחר אירוע לב
- הסימנים לתעוקת חזה ואוטם שריר הלב, הטיפול התרופתי ודרכי מניעה
- ביופידבק כאמצעי להשגת שליטה בחיי יומיום

ההשתתפות בתוכנית הינה ללא תשלום

המפגשים מתקיימים בחדר הסמינרים במרכז הלב, שבמרכז הרפואי שיבא, תל השומר
לפרטים והרשמה בטלפון: 03-5305000 Email: torim@sheba.health.gov.il

פעילות גופנית למחלימים לאחר אוטם חד בשריר הלב

קרא בעיון את ההנחיות:

1. אל תעצור את הנשימה במהלך התרגילים.
2. מומלץ שהתרגילים יעשו לאט ובקצב אחיד לאחר כל תרגיל יש לנוח.
3. באם הנך מרגיש עייפות ו/או קוצר נשימה ו/או כאבים בחזה, הפסק את הפעילות מיד.
4. אם הרגשת העייפות קוצר נשימה ו/או כאבים בחזה אינה חולפת גם לאחר הפסקת הפעילות התקשר לרופאך.
5. בדוק את קצב לבך (דופק) לפני התחלת הפעילות, במשך הפעילות ובסיומה. הפסק את הפעילות אם קצב הלב עולה מעל 30 פעימות בדקה מעל קצב הלב במנוחה.
6. חלק גדול מהפעילות מתבצעת בישיבה על כסא.
7. יש לבדוק את קצב הלב מספר פעמים במהלך האימון.

תרגילי נשימה

1. שב ישיבה נוחה על הכסא - בדוק אם הנך יושב ישר (כתפיים משוכות לאחור, גב ישר, ראש המשך של עמוד השדרה).
2. תרגילי נשימה - נשום עמוק החזק את האוויר 2 שניות והוצא אויר לאט. חזור על התרגיל מספר פעמים, 5 פעמים לפחות.

תרגילי ידיים

3. בהמשך לתרגילי הנשימה, הרם יד ימין ישרה לגובה העיניים. החלף והרם שמאל. חזור על התנועה 5-10 פעמים.
4. הרם את שתי הידיים ישירות וחבר ביניהן בסוף התנועה, חזור על התרגיל 6 פעמים.
5. הרם הידיים בגובה הכתפיים: סובב את הידיים סיבובים קטנים לשני הכיוונים. לכל כיוון 5 פעמים.
6. חבר את הידיים בגובה הכתפיים: סובב את הידיים סיבובים קטנים לשני הכיוונים. לכל כיוון 5 פעמים.
7. כפוף את המרפקים. הרם את המרפקים לצדדים - 5 פעמים בר את הידיים והרם לגובה העיניים. סובב את הגוף, כשהידיים ישירות ומחוברות, ימינה, חזרה לאמצע, שמאלה ושוב חזרה. בצע את התרגיל לאט ולכל יד 5 פעמים.

תרגילי רגליים (בישיבה)

8. הרם ברך ימין כפופה, הורד אותה. הרם ברך שמאל-הורד אותה. כך, לסרוגין חזור על התרגיל 8 פעמים בכל ברך.
9. פסק את הרגליים, ימין, שמאל ואח"כ סגור אותן ימין ושמאל - 8 פעמים.
10. חזור על התרגיל הקודם, אך הפעם הקפד לישר את הרגל בסוף התנועה (החלף רגל ימין + רגל שמאל) 8 פעמים.
11. הרם את שתי הרגליים ישירות באוויר לגובה הכסא והורד אותן. שמור על הגב צמוד אל הכסא מאחור הידיים ואוחזות בכסא והקפד על נשימה נכונה - 8 פעמים.

תרגילי קימה מהכסא

12. הרם ברך ימין, הורד אותה ובזמן הורדתה קום מהכסא הזדקף לעמידה (הוצא = נשוף בעליה לעמידה). חזור לישיבה, הרם ברך שמאל, הורד אותה הזדקף לעמידה - 4 פעמים.
- הרם שתי הידיים ישירות - הורד אותן אל הברכיים, הזדקף לעמידה מהכסא.
13. ושוב הרם את הידיים ישירות, חזור לישיבה. חזור על התרגיל 5 פעמים.
14. א. הליכה בשילוב הרמת ידיים לפני ולצדדים. ב. הליכה כל 3 צעדים הרמת ברך לסירוגין

תרגילי נשימה לשחרור בישיבה על כסא - עצום עיניים, הכנס אויר לריאות

15. למשך 4 שניות. הוצא אויר לאט וחזור שוב לשאיפה (הכנסת אויר) למשך 3 שניות וכך הלאה 5 פעמים.
16. הכנס אויר-שאיפה בקצב של שאיפה אחת והוצא אויר - נשיפה בקצב של 2 (2 נשיפות) כנ"ל שאיפה בקצב 2 ונשיפה בקצב 4 כנ"ל שאיפה בקצב 3 ונשיפה בקצב 6.



יחסי מין לבביים- על הקשר שבין מחלות לב ופעילות מינית

כללים לחזרה לפעילות מינית אחרי אירוע לב

לאחר אירוע לב חשוב מאד לדבר בפתיחות עם בן/בת הזוג שלך על החזרה לפעילות מינית. יחסי מין מחזקים את היחסים הבין אישיים, שלהם חשיבות רבה למהלך השיקום הנפשי והביטחון של המחלים

ניתן לחזור לפעילות מינית בדרך כלל תוך 2 עד 4 שבועות לאחר השחרור מבית החולים, תלוי בקצב החלמה ובמצב הבריאותי האישי. חזרה לפעילות גופנית מבוקרת היא דרך טובה להתחיל "לאמן" את הלב. במידה והלכת 20-30 דקות או עליית 2 קומות ללא כאבים בחזה או קוצר נשימה, הרי שהנך יכול לחזור לקיים יחסי מין בבטחה. יש תרופות הניתנות לטיפול במחלת לב, העלולות לגרום אצל חלק מהמטופלים להפרעה בתפקוד המיני. במקרה הצורך רצוי להתייעץ עם הרופא המטפל על תרופה חלופית.

כדי להקטין את העומס על הלב מומלץ לשנות הרגלים אחדים:

לקיים יחסי מין לאחר מנוחה, כמו למשל אחרי שנת לילה או מנוחת צהריים.
לא רצוי לקיים יחסי מין במצבי ריגוש ומתח (כעס, עבודה מאומצת, התרגשות רבה).
רצוי להימנע מקיום יחסי מין לאחר אכילת ארוחה כבדה או שתית אלכוהול מרובה. רצוי להמתין כשעה עד שלוש שעות עד עיכולו של המזון.

יש לקיים יחסי מין בתנאים נוחים: חדר שאינו חם מדי או קר מדי, מקום מוכר ונעים, בת זוג או בן זוג שאנו חשים נוח בחברתם. אם נגרמת אי נוחות או כאבים או קשיי נשימה, יש להפסיק את הפעילות המינית. אפשר לקחת תרופה להקלת כאבים שנרשמה על ידי הרופא ולמחרת לפנות לייעוץ רפואי או לבדיקת רופא. אין צורך לשנות תנוחות או צורות גירוי כל עוד לא נגרמים כאבים או אי נוחות. קיימות מספר תנוחות שאינן מאמצות, כמו למשל תנוחת הצד (פנים אל פנים או כשגב האשה מופנה אל פני הגבר).
חלק מאנשים מעדיפים לבדוק את המוכנות שלהם לקיים יחסי מין באופן אישי, באוננות. אוננות מאשרת בדיה של מידת ההתרגשות ושל תגובת מערכת המין באופן שאינו מלחיץ.
עד לחזרה לפעילות מינית מלאה, חשוב לשמור על קירבה ואינטימיות. מיד לאחר החזרה הביתה מותר ללטף, לחבק, לנשק, לגעת, לרחוץ, למרוח קרם על הגוף או לעשות מסאז' עדין. נסו לשתף ברגשות המטרידים אתכם. עשו דברים ביחד: לטייל ברגל, לשחות וכו'.

ליחסי מין יש השפעה חיובית על הבריאות הפיזית והנפשית. לכן, אם אתם נתקלים בקשיים אל תהססו ופנו לרופא המטפל. הרופא ידע להפנות אתכם למומחים בטיפול בבעיות בתפקוד המיני (המרכז לרפואה מינית, שיבא 03-5305970)

ומשהו מיוחד מלב אל לב:

אם הנכם מתמודדים עם מחלת לב, אל תשכחו להחמיא לבת/בן הזוג. מילה טובה, נשיקה, ליטוף ו"תודה" שווים הרבה. בני הזוג שלכם מתאמצים, מסדרים ומודאגים מאוד בגלל האירוע הרפואי.
אם תשכחו זאת, תגלו שביום שבו תרגישו מוכנים לפעילות מינית יהיה לידכם בן/בת זוג סחוטים, עייפים וממורמרים.

חזרה לחיים פעילים אחרי אוטם

פעילות גופנית - רצוי וניתן להתחיל בהליכה, בימים הראשונים בהליכה מתונה, כרבע שעה בבוקר ורבע שעה בערב ולהאריך את משך ההליכה בהדרגה ע"י הוספת 5 דקות בכל שבוע ימים. לאחר הגיעך 30-35 דקות פעמיים ביום, ניתן לעבור להליכה של 30-60 דקות פעם ביום לפחות חמישה ימים בשבוע. יש לבצע את ההליכה בתנאי מזג אוויר נוחים ולאחר מנוחה ובנעליים נוחות. חשוב להימנע מפעילות גופנית לאחר ארוחה.

מנוחה ושינה - השינה היא צורך בסיסי, חשיבותה עולה במיוחד לאחר אירוע לב. אם הינך מתקשה להירדם, ניתן להשתמש בתרופות הרגעה או תרופות שינה לפי הוראת רופא.

רחצה - יש להימנע מרחצה במים חמים מאד, המרחיבים כלי דם ועשויים לגרום ליירידת לחץ דם ותחושת תשישות. אם הינך חש חולשה, מומלץ להתרחץ בשיבה על כסא.

מאמצים - בשבועות הראשונים יש להימנע מפעילות גופנית הדורשת מאמץ גופני משמעותי כגון: תיקוני בית, שטיפת רצפה, תליית כביסה, עבודות גינה, הרמת חפצים כבדים. ניתן לעסוק בעבודות בית קלות כמו: שטיפת כלים, בישול קל וקבלת אורחים בודדים.

חזרה לעבודה - הינך זכאי לחודש ימים חופשת מחלה. מרבית המחלימים חוזרים לעבודתם הרגילה בהדרגה. במידה והינך עובד עבודה פיסית מומלץ לפנות לרופא תעסוקתי/קרדיולוג בנוגע לשלבי חזרה.

נהיגה וטיולים - יש להימנע מנהיגה למשך שבועיים - שלושה. חשוב להימנע מנהיגה בשעות העומס ובתנאי מזג אוויר גרועים. לאחר אוטם שריר הלב, קימות הגבלות בביטוח הרפואי עבור נסיעה לחו"ל למשך חצי שנה {מטעם חברת הביטוח}.

פעילות מינית - פעילות מינית כרוכה במאמץ קל עד בינוני, המקביל לעליית 2 קומות ברצף או הליכה של חצי ק"מ ברצף. אם הינך מסוגל לבצע זאת ללא קוצר נשימה או תעוקה, ניתן לשוב לפעילות תוך שבוע-שבועיים ממועד השחרור מבית החולים. יש לקיים יחסי מין לאחר מנוחה ולא אחרי ארוחה דשנה. חשוב לזכור! נטילת תכשיר ויאגרה/לויטרה/סיאליס - אסורה בשבועות הראשונים לאחר אוטם שריר הלב. לאחר תקופה זו יש להיוועץ עם הקרדיולוג. טיפול זה אסור למקבלים תרופות ממשפחת הניטריטים כמו איזוקט, מונוניט, מונולוג, מונוקורד ומקבליהם.

תזונה - הקפדה על המלצות התזונאיות תסייע בשמירה על בריאותך לאורך זמן (בשילוב עם אורח חיים בריא, פעילות גופנית והימנעות מעישון).

כאב - אומדן עוצמת הכאב וטיפול בכאב הינם גורמים חשובים המשפיעים על הצלחת הטיפול וקצב ההחלמה. במידת הצורך התייעץ עם הצוות המטפל.

תרופות - לקיחת תרופות חיוניות עבורך. התרופות ניתנות ע"מ למנוע הישנות אוטם שריר הלב ועצירת תהליך טרשת העורקים ובנוסף הקלה ומניעת תסמינים של מחלת לב. עליך להכיר את התרופה שאתה מקבל- שמות התרופות, תפקידן ותופעות הלוואי. עליך לקחת את התרופות במינון ובזמן לפי הוראת רופא. חשוב לערוך מעקב אחר לחץ דם ודופק. ניתן להיעזר בקופסת תרופות יומית, שבועית להקלה על השימוש. אין להפסיק לקחת תרופה מבלי להיוועץ ברופא.

האחות במלון הרפואי תעבור עימך על רשימת התרופות ואף תדריך אותך אודות התרופה, מטרתה, זמני לקיחה, תופעות לוואי וכו.



עזרה ראשונה - אם הינך חש כאב או לחץ, המזכירים את הסימנים אשר הרגשת לפני הגיעך לבית החולים, נוח 5-10 דקות, במידה והכאב חלף פנה לרופא המשפחה בהקדם ולא יאוחר מ-24 השעות הקרובות. במידה והכאב לא חלף התקשר מיידית למוקד החירום של מגן דויד אדום 101 או למוקד הפרטי אליו הינך קשור. זכור אין לבוא לבית החולים ברכב פרטי, אלא באמבולנס.

תרופות - ע"פ ההנחיות שקיבלת במהלך שהותך במלונית החלמה. אין להפסיק או לשנות טיפול תרופתי ללא הוראה של רופא! חשוב להכיר את הטיפול התרופתי ולהחזיק בארנק רשימה עדכנית של הטיפול התרופתי.

שיקום הלב - מטופלים לאחר אוטם זכאים לשלושה חודשי פעילות במכון לשיקום לב חינם. מטרת התוכנית הינה לסייע למחלים מאירוע לב לחזור לחיים פעילים מבחינה גופנית ונפשית, כמו כן לאזן את גורמי הסיכון וזאת באמצעות פעילות גופנית מותאמת ומבוקרת תחת ניטור מתאים. במקביל תינתן הכוונה לאורח חיים בריא, איזון תרופתי, תוך שיפור באיכות החיים לאורך זמן. התוכנית מופעלת עי צוות רב מקצועי במספר מרכזים מצפון הארץ ועד דרומה. כבר בשחרור מהמלון יש לקבוע תור לשיקום ולקבל הפניה לשיקום מהרופא המטפל.

אנא הגע לביקורות עם מכתבי השחרור, דוח צנתור ותרשים אק"ג.

**צוות מלון רפואי שי לב
מאחל החלמה מהירה**

תשלומים עבור ימי החלמה

קופ"ח	סוג הביטוח	זכאות	הארכה	הערות
כללית	ביטוח רגיל	5 לילות ללא תשלום	תשלום באופן פרטי	1. בחדר עם מחלים נוסף 2. מותנה בהבאת טופס 17 מקופ"ח
	כללית מושלם	5 לילות ללא תשלום	7 לילות נוספים בהשתתפות עצמית	1. בחדר עם מחלים נוסף 2. מותנה באישור המושלם
לאומית	ביטוח רגיל	5 לילות ללא תשלום	תשלום באופן פרטי	1. בחדר עם מחלים נוסף 2. מותנה בהבאת טופס 17 מקופ"ח
	לאומית כסף לאומית זהב	5 לילות ללא תשלום	10-7 לילות החלמה נוספים בהשתתפות עצמית*	1. בחדר עם מחלים נוסף 2. מותנה בהבאת טופס 17 מקופ"ח
מאוחדת	ביטוח רגיל	5 לילות ללא תשלום	תשלום באופן פרטי	1. בחדר עם מחלים נוסף 2. מותנה בהבאת טופס 17 מקופ"ח
	מאוחדת עדיף מאוחדת שיא	5 לילות ללא תשלום	7-2 לילות החלמה נוספים בהשתתפות עצמית**	1. בחדר עם מחלים נוסף 2. מותנה בהבאת טופס 17 מקופ"ח
מכבי	ביטוח רגיל	5 לילות ללא תשלום	תשלום באופן פרטי	1. בחדר עם מחלים נוסף 2. מותנה בהבאת טופס 17 מקופ"ח
צה"ל	מגן כסף מגן זהב	7 לילות ללא תשלום	תשלום באופן פרטי	1. בחדר עם מחלים נוסף 2. מותנה בהבאת טופס 17 מקופ"ח
		5 לילות ללא תשלום	תשלום באופן פרטי	1. בחדר עם מחלים נוסף 2. מותנה בהבאת טופס 17 מקופ"ח

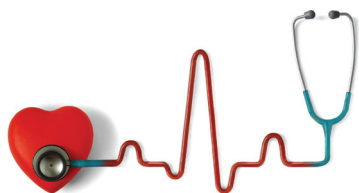
* התשלום מתבצע בקופ"ח ונתון לשינויים. מותנה בהבאת ט.17 על כל לילה נוסף.
 ** התשלום מתבצע בקופ"ח ונתון לשינויים. מותנה בהבאת ט.17 על תקופת ההארכה.
 התשלום מתבצע בזמן העזיבה.
 אמצעי תשלום - מזומן / כרטיס אשראי.

יתכנו שינויים במחירים בהתאם להסכמים עם קופות החולים - יש לברר בדלפק הקבלה.



אחאים יקרי,

באהלך החלמה באוהן הכפא' ובאסגה חגרה אחיים פאליים
 אקאיים פאליים בחדר הכושר
 (השגפוגר אהגה באישור הכפא' באוהן)
 אנה, הכא' / אנה נאלי ספוקט ובגדיים נוחים



מכון שיקום לב

תוכניות שיקום ומוניעה לחולי לב מהוות כיום מרכיב חיוני בעולם כהשלמה לטיפול התרופתי וטיפולים הפולשניים.

השתתפות בתכנית זו תסייע לך לחזור בפרק זמן קצר לתפקוד מלא בעבודה ובבית, כמו כן תקנה לך הרגלי חיים נכונים, תלמד/י להבין את טיב מחלתך וכיצד למנוע החמרתה. כל זאת בסביבה ידידותית ותומכת על ידי צוות רב תחומי שיגלה אופן קשבת לבעיותיך.

מה כוללת התוכנית השיקומית?

- פעילות גופנית באולמות חדישים ומשוכללים המצוידים במכשור מתקדם ובמערכות ניטור ממוחשבות. באמצעות ציוד זה ניתן לעקוב אחר מצבך הקרדיאלי, בפיקוח רופאים, פיזיולוגים, אחיות וטכנאים מיומנות.
- פעילות גופנית אירובית, בהדרכת מאמן גופני ופיזיולוג מומחה בתחום המאמץ לחולי לב, ובפיקוח רופא ואחות
- מעקב וייעוץ רפואי על ידי קרדיולוגים ורופאים מומחים
- הדרכה ומעקב לאורך כל תקופת השיקום ע"י אחיות מוסמכות בוגרות קורס טיפול נמרץ
- הדרכה וייעוץ תזונתי ע"י דיאטנית קלינית מוסמכת
- ייעוץ והדרכה בנושא אורח החיים הרצוי והחזרה לתפקוד תקין בכל תחומי החיים ע"י
- פסיכולוגית שיקומית
- קבוצות תמיכה המונחות ע"י פסיכולוגית ואחות התמחתה בהנחיית קבוצות
- הרצאות בנושא חזרה לחיים פעילים במרכז הלב

במכון צוות רב תחומי הכולל: קרדיולוגים מומחים, רופאים בכירים, פיזיולוגים, אחיות, טכנאיות, פסיכולוגים, ע"ס, דיאטנית. כולם בעלי ניסיון בתחום שיקום לב. במכון מכשור חדיש לטיפול בכל מצב חירום במידת הצורך.

איך מצטרפים לתכנית?

לנוחיותכם מרפאת טרום שיקום הכוללת: הרצאה, בדיקת רופא, בדיקת מאמץ (ארגומטריה), אומדן סיעודי ע"י אחות, בדיקת פיזיולוג וקביעת תוכנית אימון.

על מנת להצטרף לתוכנית ניתן לתאם פגישת היכרות והתאמה לתכנית בימים א'-ה' בין השעות 08:00-15:00
בטלפון: 03-5302361, 03-5302362
מומלץ להגיע עם בני/בנות זוג להרצאה וסיור הכרות במכון.

זכאים ע"י הקופה:

חולים לאחר אוטם שריר הלב
חולים אחרי ניתוח לב מעקפים ומסתמים
חולים עם אבחנה של אי ספיקת לב
חולים לאחר השתלת קוצב - דפיברילטור

שעות פעילות המכון:

ימים: א', ב', ד', ה' שעות: 07:00-14:00
15:00-19:00
יום ג' שעות: 08:00-13:00



המרכז הרפואי ע"ש חיים שיבא, תל השומר 52621

טל': 03-5304444 | פקס: 03-5304466 | shilev@sheba.health.gov.il
www.heart.sheba.co.il

במרכז הרפואי שיבא הותקנה מערכת חנייה אוטומטית כאשר התשלום ליום חנייה אחד הינו 20 ₪ (15 שעות).
לרשותך מכשיר אוטומטי לתשלום עבור החנייה בטרם היציאה מבית החולים בצמוד למלון הרפואי.
תוכל לרכוש מגוי תקופתי בבית הרכב בחניון המרכזי בקומת הקרקע בימים א' - ה' עד השעה 15:00.
כמו כן, לרשותך חנייה חינם במגרש החנייה הסמוך למלון מחוץ לבית החולים ליד תחנות האוטובוס.

גאמיז נרודים ללייב



אבחון מוקדם של הסימנים המוקדמים להתקף לב - מציל חיים! שירות קרדיולייב מבית נטלי מבוסס על מכשור ביתי ומאפשר אבחון מוקדם באמצעות נתוני אמת שמשודרים למוקד האבחון הלבבי.

- המוקד זמין 24 שעות ביממה, כל השנה ומאויש ע"י רופאים המתמחים במתן שירותי טלרפואה - אבחון, ייעוץ ורפואת חירום.
- המוקד מקבל נתונים אודות מצבכם הרפואי באמצעות הקרדיופון. נתונים אלה מאפשרים לאנשי הצוות להעניק לכם את הטיפול המתאים והמהיר ביותר.



מוקד אבחון לבבי



- **קרדיופון א.ק.ג. לשימוש אישי**
- מכשיר א.ק.ג. קומפקטי המיועד לשימוש ביתי בהפעלה נוחה ופשוטה במיוחד.
- המכשיר משדר נתוני אמת למוקד האבחון של נטלי באמצעות טלפון קווי או סלולארי, כל שעות היממה, מכל מקום בעולם.
- עם קבלת הנתונים, מתבצע אבחון במוקד החברה ובהתאם לכך מתקבלת החלטה על אופן הטיפול.

ניידת טיפול נמרץ

- ניידות נטלי עומדות לרשותכם באזורי הכיסוי ומצוידות במכשור רפואי מתקדם.
- הניידות מאוישות בדרך קבע ע"י שלושה אנשי מקצוע: רופא, פרמדיק וחובש.
- מוקד האבחון קובע את הצורך בסיוע רפואי ובהזנקת ניידת טיפול נמרץ לביתכם.
- כמו כן, המוקד מעדכן את הצוות הרפואי ואת בית החולים (במקרה של אשפוז), במידע רלוונטי אודות המנוי.



חברת נטלי ומלון "שי לב" מעניקים לכם חודשיים חינם למכני קרדיולייב



www.natali.co.il

לפרטים והצטרפות:
***3380**