



**POLIKLINIKA ZA PREVENCIJU KARDIOVASKULARNIH BOLESTI I
REHABILITACIJU - Odjel za ambulantnu rehabilitaciju**
Zagreb, Draškovićeva 13, tel.: ++ 385 1 46 12 346, 46 12 309, fax: 46 12 343

UPUTE ZA VJEŽBANJE U DVORANI

Ambulantna kardiovaskularna rehabilitacija započela je dana _____

Pročitajte upute o postupku ambulantne kardiovaskularne rehabilitacije na
<http://www.srcana.hr/hr/sadrzaj/info/ambulantna-kardiovaskularna-rehabilitacija/>
ili možete poskenirati ovaj QR kod na mobitel za više informacija.



Vježbe u dvorani su u terminu:

PONEDJELJAK UTORAK SRIJEDA ČETVRTAK PETAK

u sati: _____

Za vježbanje u dvorani je potrebna udobna odjeća - najbolje trenirka, pamučne čarape i papuče ili tenisice. U dvorani nije moguće vježbati u cipelama u kojima ste došli. Stvari za vrijeme vježbanja ostavljate o svlačionici u ormariću s ključem. Pri odlasku ispraznite ormariće, a ključ ostavite u bravici. Za izgubljene stvari ne odgovaramo! Molimo da redovito održavate osobnu higijenu.

Prvi puta dođite na vježbe 15 minuta prije navedenog termina, tj. dana _____ u _____ sati.

Vježbati treba prema uputi fizioterapeuta, do granice bola ili neke tegobe. Ukoliko postoje bilo kakve tegobe, kažite to fizioterapeutu. Ukoliko ste bolesni ili morate izostati s vježbanja molimo da nas obavijestite telefonom.

Sastavni dio ambulantne kardiološke rehabilitacije su pretrage za koje ćete dobiti datume na prijamnom šalteru te edukacija o srčanožilnim bolestima Vas i članova obitelji/partnera koja se odvija prema objavljenom rasporedu u dvorani. Vodite brigu o zadanim terminima pretraga, a ukoliko ne možete doći u predviđeno vrijeme obavijestite nas telefonom.

Nemojte vježbati natašte, ako ste prehladeni ili imate neko drugo akutno stanje. Svakodnevno uzimajte lijekove koji su preporučeni. Ukoliko ste dijabetičar molimo da nas obavijestite, a ako je potrebno pričekati pretrage ponijeti svoju terapiju (tablete ili inzulin) i obrok.

Vađenje krvi u laboratoriju je od 7-9 sati ujutro natašte, osim u hitnim stanjima. Uvečer prije vađenja krvi lagano večerajte najkasnije u 19 sati i potom uzimajte samo vodu. Na dan vađenja krvi ponesite svoje tablete sa sobom, pa ćete ih uzeti nakon vađenja krvi. Prisustvujte predavanjima i radionicama koja se odvijaju prema rasporedu na oglasnoj ploči u dvorani, na vratima predavaonice ili na našim web stranicama.