



ERLAXAZIOA ETXEAN / RELAJACIÓN EN CASA

BIHOTZA ERREHABILITAZIOKO PROGRAMA/ PROGRAMA DE REHABILITACIÓN CARDIACA

- Gaixotasun kardiobaskularra aldaketa garrantzitsua da, eta gaixoen biztaren arlo guztiei eragiten die: pertsonalari, familiarri, sexuari, sozialari eta lanari. Garrantzitsua da gaixotasunarekin lotutako arrisku-faktoreak murritzuko dituzten jokabide eta ohitura berriak hartzea.
- Lagunza emozionala/psikologikoa RHCren programan egin beharreko esku-hartzeen zati garrantzitsua da.
- Gure taldeko psikologoak eta/edo psikiatrak banakako ebaluazioa eta lagunza egin ahal izango du, kontsultetan azaltzen zaizuen bezala.
- Gainera, zuen kasa egin ditzakezue tailerrak/saioak/esku-hartzeak, autokontrolerako trebetasunak hobetzeko, arnasketa- eta erlaxazio-tekniken bidez.
- La enfermedad cardiovascular supone un cambio importante que afecta a todas las esferas de la vida de los pacientes: personal, familiar, sexual, social y laboral. Es importante adquirir nuevas conductas y hábitos que disminuyan los factores de riesgo asociados a la enfermedad.
- El apoyo emocional/psicológico es una parte importante de las intervenciones a realizar en el Programa de RHC.
- Podremos realizar una Evaluación y apoyo individual por parte de la Psicóloga y/o Psiquiatra de nuestro equipo, como se les explica en consultas.
- Además, pueden realizar por su cuenta talleres/sesiones/intervenciones con el objetivo de mejorar habilidades de autocontrol, mediante técnicas de respiración y relajación.

Honekin batera doakizue esteka bat, lerro horretan orientatuta dauden audioak entzun eta haietan lan egiteko. / Les adjuntamos un enlace donde podrán escuchar y trabajar con algunos audios que están orientados en esta línea:

<https://osabox.osakidetza.net/index.php/s/jDCPUSNG4SkIXi9>

Noiz eginda: 2020ko abuztua/agosto 2020

IO-HI- REHABILITACIÓN CARDIACA-XX

Informazio gehiago nahi izanez gero, lasai galdu zutaz arduratz diren profesionalei / Si desea más información, no dude en preguntar a los profesionales que le atienden.