BIHOTZ-ERREHABILITAZIOKO PROGRAMAri *buruzko galderak eta erantzunak*

ARGAZKI TXIKI BAT EKARTZEA ESKERTZER DIZU
(argazkia tratamendu-fitxan sartzeko da)

Noiz hasiko dut tratamendua?

Errehabilitazioko kontsultan esango dizute programa zein egunetan hasiko den, eta programako ordutegien egutegi bat ere emango dizute. Kasu batzuetan, telefonoz edo postaz jarriko dira zurekin harremanetan.

Zertan datza bihotz-errehabilitazioa?

Funtsean, Errehabilitazio Programan honako hauek sartzen dira: entrenamendu fisikoko saioak, osasun-hezkuntzari buruzko hitzaldiak eta arrisku-faktore kontrola. Edonola ere, paziente bakoitzaren behar zehatzetara moldatuko da programa.

Nola joan behar dut tratamendua egitera?

- Tratamendu-saio bakoitzera dutxatuta eta eroso jantzita joan beharko duzu, arropa erraz jantzi eta eranzteko moduan; adibidez, txandala jantzita.
- Zure tratamendua erosoagoa izan dadin, ez ekarri apaingarririk edo objektu metalikorik.
- Ez ekarri baliozko objekturik.
- Dutxa eta armairu itxiak dituzten aldagelak ditugu zure esku.
- Irakurtzeko betaurrekoak erabiltzen badituzu, ekar itzazu.

Zenbat irauten du tratamenduak?

Programak 6-8 aste iraungo du, salbuespenak salbuespen. Hitzaldiek eta ariketa-saioek ordubete iraungo dute, gutxi gorabehera, eta entrenamendu saioak ordu eta erdi gutxi gorabehera.

Norbaitek lagundu behar al dit saioetara?

Norbaitekin etor zaitezke, nahi izanez gero, baina zurekin datorrena ezin izango da tratamendu-eremuan sartu, itxarongelan egon beharko du ariketa edo erlaxazio-saioek irauten duen bitartean. Garrantzitsua da, ordea, hezkuntza-hitzaldietara norbaitekin etortzea.

Heziketa-hitzaldia non?

AUOko hitzaldi aretoan Txagorritxu egoitzean. Beheko solairuan. Ordutegi:11:30ean.

Entrenamenduak eta erlaxazio-saioak non?

Errehabilitazio-zerbitzua. Erdisotoan.

Tratamendura joan ezin bazara, aurretiaz jakinarazi beharko duzu Errehabilitazio Zerbitzuan ***telefono-zenbaki*** *honetara deituta:* ***945-00 70 00***
Bihotz-errehabilitazioko gimnazioaren telefonoa: ***5212***
Hala egin ezean, justifikatu gabe hiru aldiz huts eginez gero, programan baja emango zaizu.