

### Πληροφορίες επικοινωνίας:

Κεντρικό φαξ παραπομπών HIP: **(03) 9231 2202**  
(για την Καρδιοπνευμονική Ομάδα [attention to Cardiopulmonary Rehab Team])

Κεντρικές πληροφορίες παραπομπών HIP: **1300 131 470**  
(μετά πιάστε το 1 για Κοινοτική Αποκατάσταση)

Απευθείας τηλεφωνική γραμμή στην Καρδιοπνευμονική Ομάδα Fitzroy: **(03) 9231 2973**

Υποδοχή Καρδιοπνευμονικής Ομάδας Kew: **(03) 9231 8660**






Ιστότοπος για το Καρδιοπνευμονικό πρόγραμμα Αποκατάστασης

<http://svhm.org.au/home/health-professionals/aged-and-community-care/health-independence-program/community-rehabilitation-services/cardiopulmonary-rehabilitation>



ST VINCENT'S  
HOSPITAL  
MELBOURNE  
A FACILITY OF ST VINCENT'S HEALTH AUSTRALIA

St Vincent's  
PO Box 2900 Fitzroy  
VIC 3065 Australia  
(03) 9231 2211  
[www.svhm.org.au](http://www.svhm.org.au)

 St Vincent's Hospital Melbourne  
 @StVincentsMelb  
 @stvincentsmelbourne  
 St Vincent's Hospital Melbourne  
 St Vincent's Hospital Melbourne

Inspired  
by  
You

## Καρδιοπνευμονικό Πρόγραμμα Αποκατάστασης

[Cardiopulmonary Rehab Program]

Το Καρδιοπνευμονικό Πρόγραμμα αφορά άτομα με χρόνιες καρδιακές και πνευμονικές παθήσεις. Αυτές οι παθήσεις περιλαμβάνουν την καρδιοπάθεια, την καρδιακή ανεπάρκεια, άσθμα και πνευμονοπάθεια.

## Τι περιλαμβάνει το πρόγραμμα;

Το Καρδιοπνευμονικό Πρόγραμμα αποτελείται από τάξεις ασκήσεων και επιμόρφωσης.

- Οι τάξεις επιμόρφωσης θα έχουν ασκήσεις ενδυνάμωσης και αεροβικές δραστηριότητες.
- Οι συνεδρίες επιμόρφωσης θα σας βοηθήσουν να κατανοήσετε την πάθησή σας και πώς να παίρνετε τα φάρμακά σας.
- Το πρόγραμμα διαρκεί 8 – 12 εβδομάδες.

## Πώς θα με βοηθήσει;

Το Καρδιοπνευμονικό πρόγραμμα θα σας βοηθήσει να διαχειριστείτε καλύτερα την πάθησή σας. Οι φυσικοθεραπευτές μας θα σας δείξουν πώς να κάνετε απλές ασκήσεις ώστε να ανακτήσετε τη δύναμη και τη φυσική κατάσταση σας. Θα επιβλέπουν τις δραστηριότητές σας για να διασφαλίσουν ότι είστε ασφαλείς και βελτιώνεστε.

## Ποιος διεξάγει το πρόγραμμα;

Το Καρδιοπνευμονικό πρόγραμμα το διεξάγουν ένας φυσικοθεραπευτής, ένας νοσηλεύτης και ένας βοηθός επαγγελματίας παραϊατρικής. Σε

ορισμένες τάξεις θα παρευρίσκονται εργασιοθεραπευτές, κοινωνικοί λειτουργοί, φαρμακοποιοί και διαιτολόγοι. Όλα αυτά τα άτομα είναι εκπαιδευμένα να εργάζονται με άτομα που έχουν καρδιοπνευμονικές παθήσεις.

## Πώς μπορώ να συμμετάσχω;

Ρωτήστε το γιατρό ή τον ειδικό γιατρό σας να σας δώσει μια παραπομπή [referral] στο πρόγραμμα.

Στείλετε την παραπομπή με φαξ στο: **(03) 9231 2202** (Attention: Cardiopulmonary Team)

Εάν έχετε τυχόν ερωτήσεις, επικοινωνήστε με:

- Τα Προγράμματα Ανεξάρτητης Υγείας [Health Independence Programs] (HIP): **1300 131 470** ή
- Email: **HIPCentral@svhm.org.au**

Όταν λάβουμε την παραπομπή, θα σας τηλεφωνήσει ένας νοσηλεύτης ή φυσικοθεραπευτής για να γίνει μια αξιολόγηση μαζί του. Συνήθως δεν υπάρχει περίοδος αναμονής στο πρόγραμμά μας.

## Τι συμβαίνει μετά το πρόγραμμα;

Θα συζητήσουμε μαζί σας πώς να συνεχίσετε τις ασκήσεις σας, ανάλογα με την κατάσταση της υγείας σας. Μπορούμε να σας παραπέμψουμε σε γυμναστήριο, σε κοινοτικό κέντρο υγείας της περιοχής σας ή σε οποιοδήποτε άλλο πρόγραμμα ασκήσεων που πιθανώς να σας ενδιαφέρει.

### Τοποθεσία: Νοσοκομείο St Vincent's Fitzroy

14 Nicholson St, Fitzroy 3065

#### Τάξη επιμόρφωσης:

**Καρδιοπνευμονική Ανεπάρκεια:** Κτήριο E, Aikenhead, Αίθουσα 1-4

**Καρδιολογικό:** Κτήριο A, L4 αίθουσα σεμιναρίων [tutorial room]

**Τάξη ασκήσεων:** Κτήριο F, F09 Γυμναστήριο Φυσικοθεραπείας [Physio gym]

#### Ώρες λειτουργίας τάξεων:

- **Τρίτη: Πνευμονική Αποκατάσταση**
  - ο 9:30 π.μ. - 10:30 π.μ. Τάξη επιμόρφωσης
  - ο 10:30 π.μ. - 11:30 π.μ. Τάξη ασκήσεων
- **Τρίτη: Αποκατάσταση Καρδιακής Ανεπάρκειας**
  - ο 11:30 π.μ. – 12:30 μ.μ. Τάξη ασκήσεων
  - ο 12:30 μ.μ. – 1:30 μ.μ. Τάξη επιμόρφωσης
- **Τετάρτη: Καρδιακή Αποκατάσταση**
  - ο 12:45 μ.μ. – 1:45 μ.μ. Τάξη ασκήσεων – Ομάδα 1
  - ο 1:45 μ.μ. – 2:45 μ.μ. Τάξη επιμόρφωσης – Συνδυασμένες ομάδες
  - ο 2:45 μ.μ. – 3:45 μ.μ. Τάξη ασκήσεων – Ομάδα 2
- **Πέμπτη: Πνευμονική Αποκατάσταση**
  - ο 9:30 π.μ. - 10:30 π.μ. Τάξη επιμόρφωσης
  - ο 10:30 π.μ. - 11:30 π.μ. Τάξη ασκήσεων
- **Πέμπτη: Αποκατάσταση Καρδιακής Ανεπάρκειας**
  - ο 11.30 π.μ. – 12:30 μ.μ. Τάξη ασκήσεων
  - ο 12:30 μ.μ. – 1:30 μ.μ. Τάξη επιμόρφωσης

### Τοποθεσία: Κοινοτικό Κέντρο Αποκατάστασης St George's Kew

283 Cotham Rd, Kew 3101

#### Ώρες λειτουργίας τάξεων:

- **Δευτέρα: Συνδυασμένη Τάξη Καρδιακής Ανεπάρκειας και Πνευμονικής Αποκατάστασης**
  - ο 10:00 π.μ. – 11:00 π.μ. Τάξη ασκήσεων - Κοινοτικό Κέντρο Αποκατάστασης
  - ο 11:00 π.μ. – 11:20 π.μ. Τάξη χαλάρωσης
- **Τετάρτη: Συνδυασμένη Τάξη Καρδιακής Ανεπάρκειας και Πνευμονικής Αποκατάστασης**
  - ο 10:00 π.μ. – 11:00 π.μ. Τάξη ασκήσεων - Κοινοτικό Κέντρο Αποκατάστασης
  - ο 11:00 π.μ. -12:00 μ.μ. Τάξη επιμόρφωσης