

برگه آمادگی های انجام تست ورزش در بخش نوتوانی

از آنجا که شما بیمار عزیز جهت انجام تست ورزش نیاز به راه رفتن بر روی دستگاه تردمیل دارید، خواهشمند است به نکات زیر توجه فرمائید :

۱. تراشیدن موی سینه در مورد آقایان و پوشیدن لباس گشاد و جلو باز جهت خانمها .
۲. از چند روز قبل از انجام تست حتما پیاده روی داشته باشید .
۳. دو ساعت قبل از انجام تست یک وعده غذایی سبک میل شود . از خوردن چای ، قهوه و شکلات از دو ساعت قبل از تست خودداری شود.
۴. کفش مناسب و تمیز ورزشی جهت راه رفتن بر روی تردمیل به همراه بیاورید.
۵. در طی یک هفته از کشیدن سیگار جدا خودداری فرمائید.
۶. جهت رعایت بهداشت و انجام بهتر تست (به دلیل احتمال اختلال در گرفتن نوار قلبی) حتما شب قبل از انجام تست ورزش استحمام داشته باشید .
۷. همراه داشتن دفترچه بیمه - یا معرفی نامه از نهادها و یا سازمانهای طرف قرارداد با بیمارستان قلب شهید رجایی الزامی است.
۸. همراه داشتن هر گونه مدارک بیماری (نوار - اکو - آزمایش) و دارو های مصرفی ضروری است .
۹. لطفا در ساعت مقرر در بخش نوتوانی حضور داشته باشید . جهت انجام هرگونه تغییر با شماره تلفن ۲۳۹۲۲۴۸۹ تماس بگیرید.

با تشکر