

فصل ۱: آشنایی با آناتومی و فیزیولوژی قلب

- ۱۴..... بیماری‌های قلبی
- ۱۵..... طبقه‌بندی بیماری‌های قلبی
- ۱۵..... بیماری قلبی مادرزادی
- ۱۶..... انفارکتوس عضله‌ی قلب
- ۱۶..... نارسایی قلبی
- ۱۶..... انواع نارسایی قلبی
- ۱۷..... انواع طبقه‌بندی نارسایی قلبی
- ۱۸..... علائم و نشانه‌ها

فصل ۲: نگاهی بر توانبخشی در بیماری‌های قلبی

- ۲۴..... مقدمه
- ۲۴..... مفهوم توانبخشی در قلب
- ۲۵..... گروه‌های بیمار در توانبخشی قلب
- ۲۵..... سندروم حاد کرونری
- ۲۵..... بعد از عمل ریواسکولاریزاسیون
- ۲۵..... آنژین با ثبات (stable angina)
- ۲۶..... نارسایی قلبی مزمن (Chronic heart failure)
- ۲۶..... پیوند قلب
- ۲۶..... جراحی دریچه‌های قلب
- ۲۶..... بیماری قلبی مادرزادی (Congenital heart disease)

۲۷	جایگذاری دفیبریلاتور کاردیوورتر (Implanted cardioverter defibrillators).....
۲۷	گروه‌های خاص.....
۲۷	مزایای ورزش.....
۲۷	مزایای فیزیولوژیکال.....
۲۸	مزایای روانی-اجتماعی.....
۲۸	فازهای توانبخشی در قلب.....
۲۹	فاز ۱ توانبخشی قلبی.....
۲۹	اجزای فاز ۱ توانبخشی قلب.....
۲۹	ارزیابی و نیازمندی‌ها.....
۳۰	آموزش.....
۳۲	ورزش / موبیلیزاسیون.....
۳۲	انتقال به فاز ۲.....
۳۲	فاز ۲ توانبخشی در قلب.....
۳۳	فاز ۳ توانبخشی در قلب.....
۳۴	فاز ۴ توانبخشی قلب.....

فصل ۳: ورزش در توانبخشی قلبی

۳۶	زمینه کلی این فصل.....
۳۷	فعالیت انباشته شده و ورزش سازمان یافته.....
۳۷	مرحله اول.....
۳۸	مرحله دوم.....
۳۸	فاز ۱ توانبخشی در قلب.....
۳۹	فاز ۲ توانبخشی قلبی.....

۴۰ فاز ۳ توانبخشی در قلب
۴۰ گرم کردن
۴۱ تمرینات افزایش پالس قلب
۴۲ تمرینات حرکتی
۴۲ کشش‌های آماده‌سازی
۴۲ قوانین تجویز ورزش با بار اضافی بر بدن
۴۳ تمرینات بار اضافی در توانبخشی قلب در فاز ۳
۴۶ تمرین به روش وضعیت ثابت (steady state)
۴۶ تمرین به روش ایستگاهی (circuit interval)
۴۹ تمرینات مقاومتی
۵۰ کانتراندیکاسیون برای انجام تمرینات مقاومتی
۵۲ نظارت بر بیمار به هنگام تمرینات مقاومتی
۵۵ تجهیزات لازم برای RE
۵۶ تحمیل بار اضافه‌تر
۵۷ سرد کردن
۵۹ فاز ۴
۵۹ تجویز ورزش در فاز ۴

فصل ۴: نقش تست پیاده‌روی ۶ دقیقه‌ای بر روی توانبخشی قلبی

۶۲ زمینه
۶۲ چگونه پیاده‌روی ۶ دقیقه را اداره کنیم؟
۶۳ پروتکل تست پیاده‌روی ۶ دقیقه‌ای
۶۵ عوامل تعیین‌کننده/تاثیرگذار عملکرد پیاده‌روی
۶۵ با این اطلاعات بدست آمده چه کارهای دیگری نیز می‌توان انجام داد؟

فصل ۵: طراحی کلاس و استفاده از موسیقی در توانبخشی قلب

- ۷۰ گرم کردن
- ۷۰ تمرینات افزایش نبض
- ۷۱ تمرینات تحرکی و کششی
- ۷۱ تمرینات افزایش مهارت
- ۷۱ نکات اصلی در مورد گرم کردن برای رهبر گروه
- ۷۲ بار اضافی بر سیستم قلبی عروقی (قسمت اصلی ورزش)
- ۷۲ اساس تمرینات فاصله‌ای (interval)
- ۷۳ پیشرفت از تمرین‌های فاصله‌ای به سوی تمرینات یکپارچه
- ۷۳ Circuit (تمرین به حالت ایستگاهی که قبلاً به آن اشاره شده است)
- ۹۹ سرد کردن
- ۹۹ تمرینات انعطاف‌پذیری و کششی
- ۱۰۰ موسیقی در توانبخشی قلب

فصل ۶: گروه‌های بیماری با ملاحظات خاص

- ۱۰۴ سن و CHD
- ۱۱۰ درمان هدفدار: دیابت و فشار خون بالا
- ۱۱۰ دیابت شیرین
- ۱۱۱ عوارض دیابت
- ۱۱۲ مدیریت پزشکی دیابت
- ۱۱۴ توضیحات مرتبط با هایپوگلیسمی و نحوه‌ی ارائه‌ی تمرین در آن
- ۱۱۵ توضیحات مرتبط با هایپرگلیسمی و نحوه‌ی ارائه‌ی تمرین در آن
- ۱۱۷ فشار خون

- ۱۱۶.....استئوآرتریت و روماتوئید آرتریت.....
- ۱۱۷.....استئوپروزیس.....
- ۱۱۷.....فشار خون.....
- ۱۱۸.....عوارض فشار خون بالا.....
- ۱۱۸.....مدیریت پزشکی فشار خون بالا.....
- ۱۱۹.....مشکلات ریوی در توانبخشی قلبی.....
- ۱۱۹.....ساز و کار عملکرد بیماری مزمن ریه.....
- ۱۲۰.....ارزیابی بیمار.....
- ۱۲۱.....اجزای خاص توانبخشی ریوی.....
- ۱۲۳.....درمان روانی-حرکتی و سایر موارد.....
- ۱۲۳.....توانبخشی مرتبط با بیماران ریوی.....

فصل ۷: ترک سیگار

- ۱۲۶.....توصیه‌هایی که باید به هر فرد سیگاری داده شود.....
- ۱۲۶.....همه گیرشناسی بیماری قلبی و مصرف سیگار.....
- ۱۲۸.....شیوع بیماری قلبی در افراد سیگاری.....
- ۱۲۸.....آسیب‌شناسی مصرف سیگار و بیماری قلبی.....
- ۱۲۹.....ترک سیگار و کاهش بیماری قلبی.....
- ۱۳۰.....فواید ترک سیگار.....
- ۱۳۰.....مهیا کردن مداخلات درمانی برای ترک سیگار موفق.....
- ۱۳۱.....ارزیابی میزان وابستگی به تنباکو و سیگار.....
- ۱۳۱.....ارزیابی تمایل و آمادگی برای ترک دخانیات.....
- ۱۳۲.....ترک سیگار در صورت تمایل فرد به ترک.....

- ۱۳۳.....ترک سیگار در شرایط عدم تمایل
- ۱۳۴.....تشخیص وابستگی به تنباکو به عنوان یک بیماری مزمن
- ۱۳۴.....ایجاد یک برنامه/طرح برای ترک سیگار
- ۱۳۴.....برطرف کردن اعتیاد جسمی/فیزیکی ناشی از مصرف سیگار
- ۱۳۵.....دارو درمانی
- ۱۳۶.....راهبردهای رفتاری برای ترک سیگار
- ۱۳۸.....موضوعات خاص در طی مراحل عملیات
- ۱۳۸.....برنامه‌هایی برای کاهش عوارض ترک
- ۱۳۹.....چگونگی برخورد با اعتیاد جسمی
- ۱۴۱.....افسردگی، بیماری عروقی استعمال دخانیات
- ۱۴۱.....ایجاد و حفظ یاری (حمایت)
- ۱۴۲.....ابداع پاداشی برای ترک سیگار
- ۱۴۲.....کنترل نشانه‌های ترک (عوارض ترک)
- ۱۴۲.....جلوگیری از برگشت دوباره به استعمال دخانیات
- ۱۴۲.....ترک سیگار در آینده
- ۱۴۳.....نتایج

فصل ۸: شیوع افسردگی در بیماران قلبی

- ۱۴۶.....پیش‌آگهی افسردگی در بیماری قلبی مزمن (CHD)
- ۱۴۶.....تعاریف افسردگی
- ۱۴۶.....بررسی افسردگی در زمینه بازتوانی قلبی
- ۱۴۸.....کنترل افسردگی در CR
- ۱۴۸.....تدابیری برای افزایش عملکردی تمرینات در توانبخشی قلبی

۱۴۹.....	درمان افسردگی در بیماران قلبی.....
۱۵۰.....	دارو.....
۱۵۰.....	درمان‌های روانشناختی مبتنی بر شواهد.....

فصل ۹: مدیریت استرس در مدیریت بیماری قلبی

۱۵۴.....	پس‌زمینه عوامل خطر روانی.....
۱۵۴.....	حمایت اجتماعی کم.....
۱۵۵.....	آشناختگی روانی.....
۱۵۵.....	اثر بخشی مداخلات مدیریت استرس.....
۱۵۵.....	اجزای کلیدی برای مدیریت استرس.....
۱۵۶.....	مشارکت بیمار.....
۱۵۷.....	مدیریت استرس.....
۱۵۸.....	تکنیک‌های برای ایجاد آرامش.....
۱۶۰.....	تغییر ادراک و اعتقادات.....

فصل ۱۰: آمادگی برای تغییر در برنامه‌ی توانبخشی قلبی

۱۶۴.....	مدل فرانظری تغییر رفتار.....
۱۶۵.....	مصاحبه انگیزشی.....
۱۶۷.....	اثر بخشی رویکردهای مبتنی بر انگیزه در CR.....
۱۶۷.....	استفاده از MI برای کاهش عوامل خطرناک بیماری قلبی.....
۱۶۷.....	استفاده از MI در ارتقای فعالیت بدنی.....
۱۶۸.....	استفاده از MI در بهبود بخشیدن به رژیم غذایی.....
۱۶۸.....	نتایج و مسیرهای آتی.....

فصل ۱۱: رهبری، مدیریت کلاس ورزشی و مواد ایمنی در توانبخشی قلب تجهیزات و ابزارهای ایمنی

- انتخاب، خرید و نگهداری تجهیزات..... ۱۷۲
- راحتی و دشواری تنظیم دستگاه..... ۱۷۳
- توصیه‌های ایمنی..... ۱۷۳
- نگهداری از دستگاه‌ها..... ۱۷۳
- سلامت و مشکلات ایمنی..... ۱۷۳
- غربال‌گری مراجعان و مدیریت آنها..... ۱۷۴
- بیمه، تجهیزات و محیط..... ۱۷۵
- کمک‌های اولیه و موارد اورژانسی..... ۱۷۵
- منابع و مأخذ..... ۱۷۷