



Phục Hồi Chức Năng Tim Giai Đoạn I: Suy Tim

Hướng dẫn tập thể dục và hoạt động

Tài liệu này giải thích cách trở lại hoạt động một cách an toàn và bắt đầu chương trình tập thể dục và đi bộ sau khi quý vị xuất viện

Suy tim là gì?

Suy tim xảy ra khi tim không thể bơm đủ máu để đáp ứng nhu cầu dưỡng khí của cơ thể. Điều này có nghĩa là tim của quý vị phải làm việc nhiều hơn để cung cấp dưỡng khí cho các cơ quan và mô của cơ thể. Khi tim làm việc quá sức, máu sẽ chảy ngược trở lại. Điều này khiến chất lỏng tích tụ ở chân, thân thể hoặc bụng của quý vị.

Các triệu chứng của bệnh suy tim là gì?

Các triệu chứng phổ biến nhất của suy tim là cảm thấy khó thở, mệt mỏi và sưng ở chân hoặc bụng do giữ nước.

Điều trị thế nào?

Điều trị suy tim được thiết kế để giúp quý vị có sức khỏe tốt hơn để tham gia các hoạt động yêu thích. Mức độ tập thể dục phù hợp sẽ cải thiện sức khỏe của quý vị và giúp quý vị hồi phục sau khi nhập viện. Nó cũng sẽ giúp quý vị chuẩn bị cho Giai Đoạn II (ngoại trú) Phục Hồi Tim Mạch hoặc một chương trình tập thể dục khác.

Tại sao tập thể dục lại quan trọng?

Tập thể dục giúp cải thiện sức khỏe tim mạch (tim và mạch máu). Hiệp Hội Tim Mạch Hoa Kỳ khuyên người trưởng thành nên tập thể dục với tốc độ vừa phải ít nhất 150 phút mỗi tuần, khoảng 30 đến 40 phút mỗi ngày. Tập thể dục *nhịp điệu* hoặc tập thể dục *sức đề kháng*, hoặc cả hai.



Hoạt động thể chất giúp cải thiện sức khỏe tim và phổi của quý vị.

- **Thể dục nhịp điệu** giúp tăng mạnh cơ tim và phổi bằng cách di chuyển máu và dưỡng khí đi khắp cơ thể. Đi bộ, bơi lội, khiêu vũ và đạp xe đều là các loại hoạt động nhịp điệu.
- **Thể dục sức đề kháng** giúp cải thiện sức mạnh và sức chịu đựng bằng cách tập cho cơ bắp của quý vị hoạt động chống lại trọng lượng hoặc sức mạnh. Quý vị có thể tập bằng dây thun, tập tạ hoặc dùng dụng cụ khác để tập loại này.

Tập thể dục thường xuyên giúp quý vị:

- Duy trì hoặc đạt được cân nặng khỏe mạnh
- Mạnh mẽ hơn và có nhiều sức lực hơn (quý vị không dễ mệt mỗi khi quý vị mạnh khỏe hơn)
- Kiểm chế đau, huyết áp, máu mỡ và máu đường của quý vị
- Cải thiện tâm trạng và điều khiển căng thẳng
- Ban đêm ngủ ngon hơn

Khi quý vị về nhà

Tập thể dục là một trong những cách tốt nhất để cải thiện sức khỏe của quý vị. Khi quý vị về nhà, phải vận động. Kế hoạch tập thể dục 30 đến 40 phút mỗi ngày.

Thực hiện theo các hướng dẫn sau này trong 6 tuần:

- **Tập thể dục ở mức độ thấp đến trung bình**, giữa mức độ 2 đến 4 của 1 đến 10. (Xem phần “Hướng Dẫn Tập Thể Dục Cường Độ” ở trang 9.)
- **Tự mình điều chỉnh tốc độ**. Chạy chậm lại hoặc nghỉ ngơi nếu quý vị có khó thở, chóng mặt, không thể nói chuyện hoặc đổ mồ hôi khi tập thể dục.

Thể dục nhịp điệu: Đi bộ

Nếu quý vị không thể đi bộ để tập thể dục, vui lòng nói chuyện với nhân viên vật lý của quý vị về loại tập thể dục nào tốt nhất cho quý vị. Tập thể dục theo chương trình ví dụ ở trang 3, nhưng tập loại thể dục thích hợp với quý vị thay thế đi bộ.

Một trong những cách dễ nhất để tập thể dục nhịp điệu là đi bộ hàng ngày. Quý vị không cần bất kỳ thiết bị đặc biệt nào để đi bộ. Tuy nhiên, Quý vị phải chắc chắn mang đôi giày thoải mái để hỗ trợ tốt cho đôi chân của quý vị.

Đi bộ là một cách tuyệt vời để cùng nhau dành thời gian với bạn bè hoặc gia đình. Nếu thời tiết xấu, quý vị đi bộ trong nhà, đi bộ nơi trung tâm thương mại hoặc đi ở trong cửa hàng. Luôn đi bộ ở nơi an toàn.

Khi quý vị xuất viện:

- **Tiếp tục chương trình tập thể dục và đi bộ** theo vật lý viên (PT) đã dạy cho quý vị.
- Đạt mục tiêu đi bộ **ít nhất 30 đến 40 phút mỗi ngày trong 6 tuần sau khi xuất viện.**

Để có được kết quả tốt nhất của chương trình đi bộ:

- **Khởi động trước khi đi bộ và hạ nhiệt sau khi đi bộ.** Tập kéo giãn cơ thể hoặc tập thể dục nhẹ nhàng ít nhất 5 phút trước và sau khi đi bộ. Điều này giúp nhịp tim và hơi thở của quý vị tăng dần trước khi đi bộ và giảm dần sau khi đi bộ. Điều này giúp tim và cơ bắp có đúng lượng dưỡng khí.
- **Đi bộ nhiều đoạn ngắn mỗi ngày, suốt cả ngày.** Từ từ tăng thời gian đi bộ mỗi ngày.
- Khi mới về nhà, quý vị đi bộ ít nhất **3 lần mỗi ngày, mỗi lần 5 phút.** Đây là khoảng thời gian tương đương với thời gian quý vị đi bộ khi ở trong bệnh viện.
- **Tập từ mức độ thấp đến trung bình,** giữa mức độ 2 đến 4 của 1 đến 10. (Xem phần “Hướng Dẫn Tập Thể Dục Cường Độ” ở trang 9.)
- Quý vị cố gắng **thở sâu chậm** khi đi bộ.
- **Mỗi tuần, quý vị tăng thời gian tập thể dục lên khoảng 3 phút,** cho đến khi quý vị đi bộ tổng cộng 30 đến 40 phút mỗi ngày. Để làm điều này, hàng ngày quý vị đi bộ 3 lần mỗi lần đi thêm một phút, như bảng ví dụ này:

Ví dụ về chương trình đi bộ

Tuần #	Tập khởi động	Đi bộ	Tập hạ nhiệt	Tổng thời gian tập thể dục	Đạt Mục Tiêu?
1	5 phút	3 x 5 phút	5 phút	25 phút	<input type="checkbox"/>
2		3 x 6 phút		28 phút	<input type="checkbox"/>
3		3 x 7 phút		31 phút	<input type="checkbox"/>
4		3 x 8 phút		34 phút	<input type="checkbox"/>
5		3 x 9 phút		37 phút.	<input type="checkbox"/>
6		3 x 10 phút		40 phút	<input type="checkbox"/>

Tập thể dục sức đề kháng

Tập thể dục sức đề kháng còn gọi là *tập luyện sức mạnh hoặc tập tạ*. Tập dùng sức đề kháng của cơ bắp để tăng cường sức mạnh và sức bền. Một số tập thể dục sức đề kháng bằng tập tạ hoặc tập kéo dây thun. Khi quý vị tiếp tục tập thể dục này theo thời gian, cơ bắp của quý vị có sức mạnh hơn.

Khi bác sĩ cho phép quý vị được tăng thêm tập tạ của chương trình tập luyện, quý vị có thể tập thể dục sức đề kháng trong 30 phút, 2 đến 3 lần một tuần, thay thế đi bộ 30 phút. Điều này sẽ làm tăng sức mạnh cơ bắp và sức chịu đựng của quý vị hơn là chỉ đi bộ.

Quan trọng: Không tập thêm thể dục sức đề kháng cho đến khi bác sĩ CHO PHÉP tập tạ.

Để tập thêm thể dục sức đề kháng của chương trình tập luyện của quý vị, Chọn 2 hoặc 3 ngày (không liên tục) để tập sức bền thay thế đi bộ. Ví dụ:

- Đi bộ vào Thứ Hai, Thứ Tư và Thứ Sáu.
- Tập thể dục sức đề kháng vào Thứ Ba và Thứ Năm.

Nếu chọn ô này: Quý vị tuân theo các biện pháp phòng ngừa của nhóm chăm sóc đã đề nghị.

Để có được kết quả tốt nhất của chương trình tập kháng lực:

- **Khởi động trước khi tập và hạ nhiệt sau khi tập.** Tập giãn cơ thể hoặc đi bộ với tốc độ thoải mái ít nhất 5 phút trước và sau khi tập thể dục.
- **Tập sức đề kháng 3 đến 5 theo tài liệu huấn luyện của nhân viên vật lý (PT) cung cấp.** Dùng tạ hoặc dây thun do nhân viên vật lý hướng dẫn.
- **Đừng nín thở** khi tập các thể dục này.
- **Giữ chặt cơ bắp** từ 3 đến 5 giây của mỗi lần lặp lại (thở hơi RA khi quý vị giữ chặt cơ bắp).
- **Nghỉ 30 đến 60 giây** giữa mỗi bộ tập.
- **Tập từ mức độ thấp đến trung bình**, giữa mức độ 2 đến 4 của 1 đến 10. (Xem phần “Hướng Dẫn Tập Thể Dục Cường Độ” ở trang 9.)
- **Tập thêm nhiều bộ tập và thêm số lần lặp lại** của chương trình sức đề kháng khi quý vị có sức mạnh hơn. Bảng này hướng dẫn cách làm:

Bảng Ví Dụ Làm Sao Để Nâng Thêm Tập Sức Đề Kháng

Tuần #	Tập khởi động	Bộ tập	Lặp lại	Tập hạ nhiệt	Tổng số lần lặp lại	Đạt Mục Tiêu?
1	5 phút.	1	10	5 phút.	10	<input type="checkbox"/>
2		2	6		12	<input type="checkbox"/>
3		2	8		16	<input type="checkbox"/>
4		2	10		20	<input type="checkbox"/>
5		3	7		21	<input type="checkbox"/>
6		3	8		24	<input type="checkbox"/>

Quan Sát Cơ Thể Của Quý Vị

Nhân viên vật lý sẽ dạy quý vị cách quan sát về sức tập của quý vị:

❑ **Bắt mạch**

Mạch sẽ cho biết tim của quý vị đang hoạt động mạnh như thế nào. Trong 2 tuần sau khi quý vị xuất viện, phải đảm bảo mạch của quý vị không tăng quá **20 đến 30 nhịp mỗi phút so với nhịp tim khi nghỉ ngơi**.

Bắt mạch khi quý vị nghỉ ngơi trước khi bắt đầu, trong khi và sau khi tập thể dục:

- Dùng ngón tay trỏ và ngón tay giữa (không phải ngón tay cái) để trên cổ tay ngay phía trên ngón tay cái để tìm mạch. Nếu không tìm được mạch ở cổ tay, hãy nhẹ nhàng bắt mạch ở một bên cổ. **Đừng ấn mạnh**. Ấn quá mạnh làm giảm lưu lượng máu lên đầu và khiến quý vị cảm thấy chóng mặt hoặc ngất xỉu.
- Đếm nhịp trong 1 phút.
- Lấy số đo nhịp tim trong khi và sau khi tập thể dục để trừ số đo nhịp tim nghỉ ngơi bình thường của quý vị, điều này cho biết nhịp tim quý vị đã tăng cao bao nhiêu.

❑ **Theo dõi biết rõ sức tập thể dục (RPE) của quý vị từ mức độ 0 đến 10.**

Khi quý vị đang hoạt động, hãy nghĩ sức tập thể dục của quý vị thế nào, hoặc gắng sức bao nhiêu để tiếp tục tập thể dục. Dùng mức độ từ 0 đến 10 để định sức tập thể dục của quý vị, số 0 là tập sức thấp nhất và số 10 là gắng sức cao nhất. Nếu quý vị đang tập giữa 2 và 4 của mức độ 0 đến 10, thì quý vị đang tập thể dục ở mức độ thấp đến trung bình (Xem “Hướng Dẫn Cường Độ Tập Thể Dục” ở trang 9.)

❑ **Nói chuyện với ai đó khi quý vị tập thể dục.**

Dùng hơi thở của quý vị để hướng dẫn mức độ sức đang tập luyện như thế nào. Khi tập thể dục hoặc đi bộ, quý vị không nên tập hết hơi đến mức không thể nói chuyện được với ai.

❑ **Chú ý đến cơ thể của quý vị**

Quý vị có thể dùng rất nhiều năng lượng để tập thể dục và sinh hoạt hàng ngày như là mặc quần áo, tắm rửa, chải tóc và làm việc nhà. Giảm hoạt động nếu quý vị:

- Nhịp tim (nhịp đập) tăng hơn 20 đến 30 nhịp so với nhịp tim khi quý vị nghỉ ngơi hoặc nếu sức tập thể dục của quý vị cao hơn 4 khi hoạt động
- Tiếp tục có nhịp tim cao trong 10 phút sau khi quý vị ngừng tập thể dục
- Khó thở lâu hơn 10 phút sau khi quý vị ngừng tập thể dục

- Cảm thấy mệt mỏi (vô cùng mệt mỏi) hoặc nhận thấy hai chân hoặc hai bàn chân của quý vị sưng nhiều trong vòng 24 giờ sau khi tập thể dục
- Cơ bắp chân của quý vị bị đau hoặc chuột rút
- Bị đau khớp, gót chân hoặc ống chân

Gợi ý: Để giúp quý vị không gắng sức, hãy ngồi xuống khi tắm và ngồi làm các hoạt động khác khi quý vị thường đứng làm

Biết khi nào nên ngừng tập thể dục.

Nói chuyện với bác sĩ của quý vị trước khi bắt đầu trở lại tập thể dục nếu quý vị:

- Có nhịp tim bất thường – mạch đập không đều, *hồi hộp* (tim đập nhanh, rung động hoặc tim đập thình thịch), thỉnh thoảng nhịp tim rất chậm, hoặc thỉnh thoảng nhịp tim đập nhanh
- Mới bị đau hoặc liên tục đau hoặc có sức ép ở ngực, lưng, cánh tay hoặc cổ họng của quý vị
- Cảm thấy chóng mặt, choáng váng hoặc ngất xỉu
- Mất khả năng phối hợp, có thay đổi thị giác hoặc trở nên bối rối
- Đổ mồ hôi hoặc trở nên nhợt tái xanh
- Có buồn nôn hoặc ói mửa

Nếu quý vị cần chăm sóc y tế ngay lập tức, gọi 911.

Chọn Một Lối Sống Khỏe Mạnh Cho Tim

Hiệp Hội Tim Mạch Hoa Kỳ khuyên những người bị suy tim nên chọn lối sống hỗ trợ sức khỏe tim mạch. Điều này bao gồm:

- Uống thuốc đúng giờ theo bác sĩ chỉ dẫn
- Hoạt động
- Cẩn thận những gì quý vị ăn và uống

Để hỗ trợ tim mạch của quý vị mạnh khỏe:

- **Bỏ hút thuốc lá.** Bỏ hút thuốc lá có thể cải thiện sức khỏe của tim và mạch máu, đồng thời giúp cải thiện triệu chứng suy tim của quý vị.
- **Duy trì cân nặng khỏe mạnh.** Duy trì cân nặng khỏe mạnh sẽ giảm nguy cơ bệnh tiểu đường, cao huyết áp, cao máu mỡ và cao chất béo trung tính. Trọng lượng khỏe mạnh làm giảm gánh nặng cho tim và giữ cho bệnh tim không trở nên tồi tệ hơn.



Câu hỏi và Ghi chú

Dùng khoảng trống này để viết câu hỏi để quý vị nhớ hỏi bác sĩ và ghi chú khi đang gặp bác sĩ.

- **Chế độ ăn uống lành mạnh.** Ăn nhiều trái cây, rau cải, ngũ cốc nguyên hạt, các loại hạt, sản phẩm sữa ít chất béo và cá (thay thế ăn các loại thịt khác). Tránh thực phẩm có nhiều đường, muối và chất béo không lành mạnh (*chất béo bão hòa hoặc chất béo chuyển hóa*).
- **Giảm căng thẳng trong cuộc sống.** Lập kế hoạch trước, chậm lại và dành thời gian để kết nối với bạn bè và gia đình. Cố gắng đừng lo lắng những điều quý vị không thể thay đổi.

Giám Sát Hàng Ngày

- **Tự cân trọng lượng mỗi buổi sáng, trước khi ăn.** Mỗi ngày dùng giống cái cân và giống giờ để cân trọng lượng. Hãy báo bác sĩ nếu quý vị có tăng hơn 2 đến 3 pao trong 24 giờ hoặc 1 tuần tăng hơn 5 pao
- **Đo huyết áp.** Giữ số huyết áp của quý vị trong phạm vi của bác sĩ đề nghị để giúp cho tim hoạt động tốt nhất. Nếu có thể, quý vị đo huyết áp giống giờ mỗi ngày khi nghỉ ngơi. Báo cho bác sĩ biết nếu số huyết áp cao hơn hoặc thấp hơn số bình thường trong vài ngày liên tiếp.
- **Quan sát khả năng hoạt động.** Gọi cho bác sĩ nếu quý vị có vấn đề sinh hoạt hàng ngày hoặc khó tập thể dục vì:
 - Quý vị có khó thở lúc nghỉ ngơi khi chưa vận động
 - Bàn chân hoặc mắt cá chân sưng nhiều hơn
 - Khó ngủ
 - Quý vị không thể nằm thẳng để ngủ vì khó thở khi nằm
 - Quý vị có ho khan
 - Chán ăn
 - Luôn luôn mệt mỏi
 - Quý vị cảm thấy buồn bã hoặc chán nản nhiều ngày liên tiếp

Câu Hỏi Của Quý Vị Rất Quan Trọng

Khi quý vị ở trong bệnh viện, bác sĩ và trị liệu vật lý viên sẽ trả lời các câu hỏi về việc tập thể dục. Nếu quý vị có thắc mắc hoặc lo lắng về việc tập thể dục sau khi xuất viện, hãy nói chuyện với bác sĩ phục hồi chức năng tim ngoại trú, trị liệu vật lý viên ngoại trú hoặc bác sĩ gia đình của quý vị.

Dùng cột bên trái để ghi chú và câu hỏi, hoặc bắt đầu dùng cuốn sổ tay ghi chép cho mục đích này.

Để Tìm Hiểu Thêm

Truy cập trang web của Hiệp Hội Tim Mạch Hoa Kỳ tại www.heart.org để biết thêm ý tưởng và cảm hứng sẽ giúp quý vị duy trì hoạt động và khỏe mạnh sau khi xuất viện. Từ trang chính, bấm vào “Sống Khỏe Mạnh” rồi bấm vào “Thể dục”.

Điều Gì Xảy Ra Trong Phục Hồi Tim Mạch Giai đoạn II?

Chương trình phục hồi chức năng tim là giúp bệnh nhân ngoại trú hồi phục tim và cải thiện sức khỏe. Mục tiêu của chương trình là cung cấp cho quý vị phương pháp để ổn định, chậm lại hoặc thậm chí làm đảo ngược sự tiến triển suy tim. Bác sĩ điều hành chương trình này.

Phục hồi chức năng tim bao gồm theo dõi về huấn luyện tập thể dục, hướng dẫn cách giảm yếu tố nguy cơ bị bệnh tim và hỗ trợ để giúp quý vị trở lại các hoạt động bình thường. Chương trình có thể giúp quý vị:

- Giảm nguy cơ có bệnh tim nặng hơn
- Giảm nguy cơ có biến cố tim khác và cần nhập viện lại
- Sống lâu hơn

Nhân viên tại khoa phục hồi chức năng tim của quý vị chọn sẽ giúp quý vị tăng thời gian và cường độ tập luyện cách an toàn. Mục tiêu của quý vị là tự mình tập chương trình thể dục.

Chi Trả Phục Hồi Chức Năng Tim

Bảo hiểm y tế thường chi trả phục hồi chức năng tim cho bệnh nhân suy tim:

- Có *phân số suất máu* (đo mức độ tim bơm mạnh như thế nào) của phân số nhỏ hơn hoặc bằng 35%
- Có ổn định sức khỏe trong 6 tuần

Nếu lo ngại vấn đề tài chính, khoa phục hồi chức năng tim thường hướng dẫn cách lựa chọn khác, như là chương trình tập thể dục giảm giá (Phục Hồi Chức Năng Tim Giai Đoạn III). Họ cũng đề nghị chương trình tập thể dục khác có chi phí thấp hơn trong khu vực của quý vị.

Nếu chọn ô này, vui lòng nói chuyện với bác sĩ tim mạch hoặc bác sĩ gia đình của quý vị về phục hồi chức năng tim bệnh nhân ngoại trú.

Hướng Dẫn Cường Độ Tập Thể Dục

Trong 6 tuần sau khi xuất viện, điều quan trọng là quý vị phải **tập mức độ thấp đến trung bình** để giúp tim phục hồi. Để phán đoán đúng mức

độ *gắng sức* (nỗ lực) tập thể dục của quý vị thì dùng số 0 đến 10, số 0 là tập ít sức và 10 là gắng sức nhất.

Bảng dưới đây cho thấy Số Do Tỷ Lệ Gắng Sức Nhận Thức (RPE). Quý vị đang tập thể dục ở mức độ thấp đến trung bình nếu ở **mức độ giữa 2 và 4** của số 0 đến 10. Khu vực được in đậm ở giữa bảng là Khu Vực Luyện Tập mục tiêu của quý vị.

Mức độ sức tập (RPE)

Vùng Tập Luyện Mục Tiêu

RPE	Sức tập luyện	Kiểm tra nói chuyện
0	Rất rất nhẹ	Nghỉ ngơi
1	Rất nhẹ	Đi chậm hoặc đi dạo
2	Nhẹ	Tốc độ ổn định, không khó thở
3		
4	Hơi khó	Đi bộ nhanh, nói chuyện được
5	Khó	Đi rất nhanh, nói 4 đến 5 chữ phải ít hơi thở
6		
7	Rất khó	Không thể nói chuyện và giữ tốc độ đi
8		
9	Quá khó	
10		

Bản mẫu từ Avers, D., & Brown, M. (2009). *Sách Trắng Luyện Sức Mạnh Cho Người Lớn Tuổi*. *Journal of Geriatric Vật Lý Trị Liệu*, 32(4), 148-152.

Câu hỏi?

Câu hỏi của quý vị rất quan trọng. Vui lòng gọi bác sĩ hoặc nhân viên dịch vụ chăm sóc sức khỏe nếu quý vị có câu hỏi hoặc lo lắng

Phase I Cardiac Rehab: Heart Failure

Exercise and activity guidelines

This handout explains how to safely resume activity and start an exercise and walking program after you leave the hospital.

What is heart failure?

Heart failure occurs when the heart cannot pump enough blood to meet your body's oxygen needs. This means your heart must work even harder to deliver oxygen to your body's organs and tissues. When your heart is overworked, blood can back up. This causes fluid to collect in your legs, trunk, or abdomen.

What are the symptoms of heart failure?

The most common symptoms of heart failure are feeling short of breath, feeling tired, and swelling in your legs or abdomen from retaining fluid.

How is it treated?

Treatments for heart failure are designed to help you feel better so you can take part in the activities you enjoy. The right level of exercise will improve your health and help you recover from your hospital stay. It will also help you prepare for Phase II (outpatient) Cardiac Rehab or another exercise program.

Why is exercise important?

Exercise helps improve your *cardiovascular* (heart and blood vessel) health. The American Heart Association advises adults to exercise at a moderate pace for at least 150 minutes a week. This is about 30 to 40 minutes a day. This can be *aerobic* or *resistance* exercise, or both.



Being physically active helps improve your heart and lung health.

- **Aerobic exercise** strengthens the heart and lungs by moving blood and oxygen through the body. Walking, swimming, dancing, and biking are all types of aerobic activity.
- **Resistance exercise** improves strength and endurance by making your muscles work against a weight or force. You might use elastic bands, weights, or other devices for this type of exercise.

Regular exercise can help you:

- Keep or reach a healthy weight
- Get stronger and have more energy (you will not tire as easily as you get stronger)
- Control your pain, blood pressure, cholesterol, and blood sugars
- Improve your mood and manage stress
- Get better sleep at night

When You Go Home

Exercise is one of the best ways to improve your health. When you go home, be active. Plan to spend 30 to 40 minutes every day exercising.

Follow these guidelines for 6 weeks:

- **Exercise at a low to moderate level**, between 2 and 4 on a scale of 1 to 10. (See the section “Exercise Intensity Guidelines” on page 9.)
- **Pace yourself.** Slow down or rest if you are breathless, dizzy, cannot talk while exercising, or are perspiring.

Aerobic Exercise: Walking

If you cannot walk for exercise, please talk with your physical therapist about the type of exercise that will work best for you. Follow the example exercise program shown on page 3, but do your type of exercise instead of walking.

One of the easiest ways to get aerobic exercise is to walk every day. You do not need any special equipment to walk. But, make sure you wear shoes that are comfortable and support your feet well.

Walking can be a great way to spend time with friends or family. If weather is bad, walk inside your house, a mall, or a store. Always walk in a safe place.

When you leave the hospital:

- **Keep doing the exercise and walking program** that your physical therapist (PT) taught you.

- Aim to be walking **at least 30 to 40 minutes every day by 6 weeks after your discharge.**

To get the best results from your walking program:

- **Warm up before you walk and cool down afterward.** Stretch or do gentle exercises for at least 5 minutes before and after you walk. This lets your heart and breathing rates increase slowly before you walk and decrease slowly afterward. This helps your heart and muscles get the right amount of oxygen.
- **Take many short walks every day, throughout the day.** Slowly increase the amount of time you spend walking each day.
- When you first get home, walk at least **3 times a day for 5 minutes each time.** This is about the same amount of time that you walked while you were in the hospital.
- **Work at a low to moderate level,** between 2 and 4 on a scale of 1 to 10. (See the section “Exercise Intensity Guidelines” on page 9.)
- Do your best to take **slow deep breaths** while you walk.
- **Each week, increase the total time you exercise by about 3 minutes,** until you are walking a total of 30 to 40 minutes every day. To do this, add 1 minute to each of your 3 daily walks, as in this example:

Example of a Walking Program

Week #	Warm-up Exercises	Walk	Cool-down Exercises	Total Exercise Time	Goal Met?
1	5 min.	3 x 5 min.	5 min.	25 min.	<input type="checkbox"/>
2		3 x 6 min.		28 min.	<input type="checkbox"/>
3		3 x 7 min.		31 min.	<input type="checkbox"/>
4		3 x 8 min.		34 min.	<input type="checkbox"/>
5		3 x 9 min.		37 min.	<input type="checkbox"/>
6		3 x 10 min.		40 min.	<input type="checkbox"/>

Resistance Exercise

Resistance exercise is also called *strength training* or *weight training*. It uses your own muscle resistance to build strength and endurance. Some resistance exercises use weights or elastic bands. When you repeat this type of exercise over time, your muscles get stronger.

When your doctor says it is OK for you to add weights to your exercise program, you may do resistance exercises for 30 minutes 2 to 3 times a week, in place of your half-hour walk. This will increase your muscle strength and endurance more than just walking alone.

Important: Do not add resistance exercises until your doctor says it is OK to lift weights.

To add resistance exercise to your exercise program, choose 2 or 3 days (not in a row) to do strength training instead of walking. For example:

- Walk on Monday, Wednesday, and Friday.
- Do resistance exercises on Tuesday and Thursday.

If this box is checked: Follow the precautions your care team gave you.

To get the best results from your resistance program:

- **Warm up before you exercise and cool down afterward.**
Stretch or walk at a comfortable pace for at least 5 minutes before and after you exercise.
- **Do 3 to 5 exercises from the resistance training handout** that your physical therapist (PT) gave you. Use the weight or resistance band that your PT advised you to use.
- **Do not hold your breath** while doing these exercises.
- **Maintain** the muscle tension of each repetition (rep) for 3 to 5 seconds (breathe OUT while you hold the muscle tight).
- **Rest** 30 to 60 seconds between each set.
- **Work at a low to moderate level**, between 2 and 4 on a scale of 1 to 10. (See the section “Exercise Intensity Guidelines” on page 9.)
- **Add more sets and reps** to your resistance training program as you get stronger. This table shows one way to do that:

Example of How to Advance Your Resistance Training

Week #	Warm-up	Sets	Repetitions	Cool-down	Total Reps	Goal Met?
1	5 min.	1	10	5 min.	10	<input type="checkbox"/>
2		2	6		12	<input type="checkbox"/>
3		2	8		16	<input type="checkbox"/>
4		2	10		20	<input type="checkbox"/>
5		3	7		21	<input type="checkbox"/>
6		3	8		24	<input type="checkbox"/>

Monitor Your Body

Your PT will teach you ways to monitor how hard your body is working:

Take your pulse.

Your pulse will tell you how hard your heart is working. For 2 weeks after your discharge, make sure your pulse does not increase more than **20 to 30 beats per minute above your resting heart rate.**

Check your pulse at rest before you start, during, and after exercise:

- Use your index and middle fingers (not your thumb) to find your pulse on the inner part of your wrist, just above your thumb. If you cannot find your wrist pulse, gently find the pulse on one side of your neck. **Do not press hard.** Pressing too hard could reduce blood flow to your head and make you feel dizzy or faint.
- Count the beats for 1 minute.
- Subtract your normal resting heart rate from your pulse taken during and after exercise. This shows how much your heart rate has increased.

Monitor your rate of perceived exertion (RPE) on a scale of 0 to 10.

When you are active, think about how hard you are working, or how much effort it takes for you to keep doing the activity. Rate your effort on a scale of 0 to 10, with 0 being lowest and 10 being highest exertion. If you are working between levels 2 and 4 on a scale of 0 to 10, you are exercising at a low to moderate level. (See “Exercise Intensity Guidelines” on page 9.)

Talk to someone while you exercise.

Use your rate of breathing to guide how hard you are exercising. When exercising or walking, you should not be so out of breath that you cannot talk with someone.

Pay attention to your body.

It can take a lot of energy to exercise and do daily tasks such as dressing, bathing, grooming, and household chores. Reduce your activity if you:

- Have an increase in heart rate (pulse) of more than 20 to 30 beats above your resting heart rate, or if your RPE is higher than 4 during the activity
- Keep having a high heart rate for 10 minutes after you stop exercising
- Are breathless for longer than 10 minutes after you stop exercising
- Have fatigue (extreme tiredness) or notice increased swelling in your legs or feet up to 24 hours after you exercise
- Have pain or cramping in your leg muscles
- Have pain in your joints, heels, or shins

Tip: To help save your energy, sit to take a shower and do other activities that you usually stand to do.

☐ Know when to stop exercising.

Talk with your doctor before starting to exercise again if you:

- Have an abnormal heart rhythm – an irregular pulse, *palpitations* (a rapid, fluttering, or pounding heart), sudden very slow pulse, or a sudden burst of rapid heartbeats
- Have new or ongoing pain or pressure in your chest, back, arms, or throat
- Feel dizzy, lightheaded, or faint
- Lose coordination, have changes in your vision, or become confused
- Have cold sweats or become pale
- Have nausea or vomiting

If you need medical care right away, call 911.

Choose a Heart-Healthy Lifestyle

The American Heart Association advises people with heart failure to choose a lifestyle that supports heart health. This includes:

- Taking the medicines your doctor prescribes, on time and as directed
- Being active
- Being careful about what you eat and drink

To support your heart's health:

- **Quit smoking.** Quitting smoking can improve the health of your heart and blood vessels and help your heart failure symptoms improve.
- **Maintain a healthy weight.** Staying at a healthy weight lowers your risk of diabetes, high blood pressure, high cholesterol, and high triglycerides. A healthy weight reduces the burden on your heart and can keep heart disease from getting worse.
- **Eat a healthy diet.** Eat a diet that is high in fruits, vegetables, whole grains, nuts, low-fat dairy products, and fish (instead of other types of meat). Avoid foods that are high in sugar, sodium, and unhealthy fats (*saturated or trans fats*).
- **Reduce stress in your life.** Plan ahead, slow down, and make time to connect with friends and family. Try not to worry about things that you cannot change.



Questions and Notes

Use this space to write questions you want to remember to ask your care providers, and for notes you take during your visit.

Daily Monitoring

- **Weigh yourself every morning, before you eat.** Do this at the same time every day and on the same scale every time. Tell your primary care team if you gain more than 2 to 3 pounds in 24 hours, or more than 5 pounds in 1 week.
- **Monitor your blood pressure.** Keep your blood pressure within the range that your primary care team advises. Doing this will help your heart work its best. If you can, check your blood pressure every day at the same time, when you are at rest. Talk with your primary care team if your readings are higher or lower than usual for a few days in a row.
- **Monitor your ability to be active.** Call your primary care team if you have problems with your daily routine or trouble exercising because:
 - You feel short of breath at rest when you have not been active
 - Your feet or ankles are more swollen
 - You are having trouble sleeping
 - You cannot lie flat to sleep because you feel short of breath while lying down
 - You have a dry cough
 - Your appetite is poor
 - You feel tired all the time
 - You feel sad or depressed for many days in a row

Your Questions Are Important

While you are in the hospital, your inpatient PT and medical team will answer your questions about exercise. If you have questions or concerns about exercise after you leave the hospital, talk with your outpatient cardiac rehab provider, outpatient PT, or primary care team.

Use the column at left to write your notes and questions, or start a notebook for this purpose.

To Learn More

Visit the American Heart Association website at www.heart.org for more ideas and inspiration to help you stay active and healthy after you leave the hospital. From the main page, click on “Healthy Living” and then click on “Fitness.”

What happens in Phase II Cardiac Rehab?

Outpatient cardiac rehab is a program to help heart patients recover and improve their health. The goal of the program is to give you tools to stabilize, slow, or even reverse the progression of heart failure. Medical providers run these programs.

Cardiac rehab includes monitored exercise training, teaching on how to reduce your cardiac risk factors, and support to help you return to your normal activities. The program can help you:

- Lower your risk of more severe heart disease
- Lower your risk of having another cardiac event and needing another hospital stay
- Live longer

Staff at the cardiac rehab facility you choose will help you safely increase how long and how hard you exercise. Your goal is to be able to do your exercise program on your own.

Paying for Cardiac Rehab

Health insurance usually covers cardiac rehab for patients with heart failure who:

- Have an *ejection fraction* (a measure of how strongly the heart pumps) of less than or equal to 35%.
- Have been medically stable for 6 weeks

If finances are a concern, cardiac rehab facilities can often offer other options, such as lower cost exercise programs (Phase III Cardiac Rehab). They can also suggest other supervised exercise programs in your area that may cost less.

- If this box is checked, please talk with your cardiologist or primary care provider about outpatient cardiac rehab.**

Exercise Intensity Guidelines

For 6 weeks after your discharge, it is important that you **work at a low to moderate level** to help your heart recover. To judge the correct level of *exertion* (effort), rate your effort on a scale of 0 to 10, with 0 being least effort and 10 being greatest effort.

The table below shows the Rate of Perceived Exertion (RPE) scale. You are exercising at a low to moderate level if you are working **between levels 2 and 4 on the scale of 0 to 10**. The area outlined in bold halfway down the table is your goal Training Zone.

Effort Level (RPE)

RPE	Work Load	Talk Test
0	Very, very light	At rest
1	Very light	Gentle walking or strolling
2	Fairly light	Steady pace, not breathless
3		
4	Somewhat hard	Brisk walking, can hold a conversation
5	Hard	Very brisk walking, must take a breath every 4 to 5 words
6		
7	Very hard	Cannot talk and keep pace
8		
9		
10	Very, very hard	

Goal Training Zone {

Table adapted from Avers, D., & Brown, M. (2009). White Paper Strength Training for the Older Adult. Journal of Geriatric Physical Therapy, 32(4), 148-152.

Questions?

Your questions are important. Call your doctor or healthcare provider if you have questions or concerns.
