



## 第6周学习计划

耆晖社区心血管病预防和康复服务

### 学习重点：安全锻炼身体

一定要在进行日常活动、锻炼身体和进行康乐活动的同时管理好您的心脏病症状，保证心脏安全，这一点很重要。

#### 1.学习目标：

本项学习计划结束时，您将会知道：

- 如何在锻炼身体的同时预防心脏病症状以及/或者防止肌肉关节受伤
- 如何应对运动时心绞痛发作。

#### 2.阅读患者指南：



[点击上面的图片获取指南手册](#)

#### 3.进一步学习：

- 与您的心脏健康团队交流
- [《与心脏病相伴生活》 Youtube 视频系列：安全运动](#)
- [《与心脏病相伴生活》 Youtube 视频系列：风险因素与症状管理](#)
- [心脏病学院患者指南：为了心脏健康坚持运动](#)

#### 4.行动计划：

- 建立愿景和设定目标
- [制定行动计划](#)
- [运用 THRIVE 工具反思每周的行动](#)