

BÖLÜM 9

KARDİYAK REHABİLİTASYON

Semanur BİLGİÇ¹
Pınar ERMAN²

GİRİŞ

Kardiyak rehabilitasyon; kardiyovasküler hastalığı bulunan bireylerin, sağlık profesyonellerinden oluşan multidisipliner bir ekip iş birliğinde hastaların maksimum fiziksel ve psikososyal iyilik hâline ulaşmalarını ve sürdürmelerini destekleyen, aile üyelerinin ve bakım verenlerinin de sürece dahil edildiği yapılandırılmış müdahaleler bütünü olarak tanımlanır (1). Kardiyovasküler hastalıklar hem küresel çapta hem de ülkemizde başlıca ölüm nedenleri arasında yer almakta olup bu durum kardiyak rehabilitasyonun önemini açık biçimde ortaya koymaktadır. Dünya Sağlık Örgütü'nün (2024) yayımladığı raporda, iskemik kalp hastalıkları dünya genelinde birinci sıradaki ölüm nedeni olarak bildirilmektedir (2). Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) verilerine göre de 2024 yılında ölüm nedenlerinin %36'sı dolaşım sistemi hastalıkları nedeniyle olmuştur. Bu ölümlerin %42,9'luk kısmı iskemik kalp hastalıkları, %23,9'u ise diğer kalp hastalıkları kaynaklı meydana gelmiştir (3). Bu veriler doğrultusunda kardiyak rehabilitasyon programlarının sağlık hizmetlerinde zorunlu bir hizmet haline gelmesi gerektiği gözler önüne serilmektedir.

KARDİYAK REHABİLİTASYON AMACI

Kardiyak rehabilitasyonun amacı, kalp hastalarında sekonder korunmayı başarmaktır (1). Kardiyak rehabilitasyon; kardiyovasküler hastalıkların klinik olarak stabil hâle gelmesini, hastalığın biyopsikososyal etkilerinin sınırlandırılmasını, semptom yönetimini ve kardiyovasküler olay gelişme riskinin azaltılmasını hedeflemektedir. Kardiyak rehabilitasyon etkin uygulandığında bu programların

¹ Arş. Gör., Bilecik Şeyh Edebali Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, İç Hastalıkları Hemşireliği AD., semanurblgc@gmail.com, ORCID iD: 0000-0001-9839-0307

² Uzm. Hemşire, Kocaeli Şehir Hastanesi, pinarugurag@gmail.com, ORCID iD: 0000-0003-1033-0735

kardiyak rehabilitasyon programının diyetle uyumu ve fiziksel aktiviteyi artırdığı; daha az kilo alımı ve daha az tekrarlı hastane yatışıyla ilişkilendirilmektedir (19). Bilinen tüm bu faydaların rağmen kardiyovasküler olay geçiren kişilerin yalnızca %25'i kardiyak rehabilitasyona katılmaktadır (20).

SONUÇ

Kardiyak rehabilitasyon, kardiyovasküler hastalığı olan bireylerin sekonder korunması kapsamında; diyet, beslenme ve kilo kontrolü, risk faktörlerinin yönetimi, psikososyal destek, stres yönetimi, fiziksel aktivite ve egzersiz danışmanlığı gibi birçok bileşenin bütüncül bir şekilde değerlendirilmesiyle oluşturulan kapsamlı bir rehabilitasyon programıdır. Kardiyak rehabilitasyon, hastaların sağlığına yeniden kavuşmalarını ve bunu sürdürebilmelerini desteklemek amacıyla uluslararası kurum ve kuruluşlar tarafından güçlü şekilde önerilmektedir. Bu doğrultuda, kardiyak rehabilitasyon programlarının küresel ölçekte yaygınlaştırılması, sağlık hizmetlerine entegre edilerek hastaların bu hizmete kolay, ücretsiz ve sürdürülebilir şekilde erişimlerinin sağlanması önem arz etmektedir.

KAYNAKLAR

1. Irish Association of Cardiac Rehabilitation (IARC). *Cardiac Rehabilitation Guidelines 2020*. (30/07/2025 tarihinde <https://nipc.ie/wp-content/uploads/2021/10/Cardiac-Rehabilitation-Guidelines-2020.pdf> adresinden ulaşıldı).
2. World Health Organization (WHO). *World health statistics 2024*. (29/07/2025 tarihinde <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/376869/9789240094703-eng.pdf> adresinden ulaşıldı).
3. TÜİK. *Ölüm ve Ölüm Nedeni İstatistikleri, 2024*. (19/08/2025 tarihinde <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Olum-ve-Olum-Nedeni-Istatistikleri-2024-54195> adresinden ulaşıldı).
4. European Society of Cardiology (ESC). *Cardiac Rehabilitation and exercise training recommendations*. (29/07/2025 tarihinde <https://www.escardio.org/Education/ESC-Prevention-of-CVD-Programme/Rehabilitation#> adresinden ulaşıldı).
5. British Association for Cardiovascular Prevention and Rehabilitation (BACPR). *BACPR Standards and Core Components 2023*. (31/07/2025 tarihinde <https://static1.squarespace.com/static/66cc563eccc7a22020c7da6c/t/66ffa8f20aef5d0b272c6b0e/1728030962905/BACPR+Standards+and+Core+Components+2023.pdf> adresinden ulaşıldı).
6. Brown TM, Pack QR, Aberregg E, et al; on behalf of the American Heart Association Exercise, Cardiac Rehabilitation and Secondary Prevention Committee of the Council on Clinical Cardiology; Council on Cardiovascular and Stroke Nursing; Council on Lifestyle and Cardiometabolic Health; and Council on Quality of Care and Outcomes Research. Core Components of Cardiac Rehabilitation Programs: 2024 Update: A Scientific Statement From the American Heart Association and the American Association of Cardiovascular and Pulmonary Rehabilitation. *Circulation*. 2024;18(150). doi:10.1161/CIR.0000000000001234
7. Tessler J, Ahmed I, Bordoni B. *Cardiac Rehabilitation*. (29/07/2025 tarihinde <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK537196/> adresinden ulaşıldı).
8. Mehra VM, Gaalema DE, Pakosh M, et al. Systematic review of cardiac rehabilitation guidelines: Quality and scope. *European Journal of Preventive Cardiology*. 2020;27(9):912–928. doi:10.1177/2047487319878958
9. Ambrosetti M, Abreu A, Corrà U, et al. Secondary prevention through comprehensive car-

- diovascular rehabilitation: From knowledge to implementation. 2020 update. A position paper from the Secondary Prevention and Rehabilitation Section of the European Association of Preventive Cardiology. *European Journal of Preventive Cardiology*. 2021;28(5):460–495. doi:10.1177/2047487320913379
10. Verdicchio C, Freene N, Hollings M, et al. A Clinical Guide for Assessment and Prescription of Exercise and Physical Activity in Cardiac Rehabilitation: A CSANZ Position Statement. *Heart, Lung & Circulation*. 2023;32(9):1035–1048. doi:10.1016/j.hlc.2023.06.854
 11. Keteyian SJ, Ades PA, Beatty AL, et al. A Review of the Design and Implementation of a Hybrid Cardiac Rehabilitation Program: An Expanding Opportunity for Optimizing Cardiovascular Care. *Journal of Cardiopulmonary Rehabilitation and Prevention*. 2022;42(1):1–9. doi:10.1097/HCR.0000000000000634
 12. Abreu A, Frederix I, Dendale P, et al, Secondary Prevention and Rehabilitation Section of EAPC Reviewers. Standardization and quality improvement of secondary prevention through cardiovascular rehabilitation programmes in Europe: The avenue towards EAPC accreditation programme: A position statement of the Secondary Prevention and Rehabilitation Section of the European Association of Preventive Cardiology (EAPC). *European Journal of Preventive Cardiology*. 2021;28(5):496–509. doi:10.1177/2047487320924912
 13. Candelaria D, Keteyian SJ, Gallagher R, et al. Cardiac Rehabilitation Quality Matters: Promoting Standards, Optimizing Outcomes. *Journal of Cardiopulmonary Rehabilitation and Prevention*. 2025. doi:10.1097/HCR.0000000000000984
 14. Saklica D, Vardar-Yagli N, Saglam M, et al. The Impact of Technology-Based Cardiac Rehabilitation on Exercise Capacity and Adherence in Patients with Coronary Artery Disease: An Artificial Intelligence Analysis. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*. 2025;122(6):e20240765. doi:10.36660/abc.20240765
 15. Duan Y, Liang W, Guo L, et al. Effectiveness of a WeChat Mini Program-Based Intervention on Promoting Multiple Health Behavior Changes Among Chinese Patients With Cardiovascular Diseases in Home-Based Rehabilitation: Randomized Controlled Trial. *Journal of Medical Internet Research*. 2025;27:e66249. doi:10.2196/66249
 16. İğrek S, Yurdalan SU. Kardiyak rehabilitasyon kanıta dayalı yaklaşımdır: Bir sistematik derleme. *Türkiye Klinikleri Journal of Health Sciences*. 2022;7(1):278–290. doi:10.5336/healthsci.2021-82994
 17. Okur İ, Aksoy CC, Yaman F, et al. Egzersiz Temelli Kardiyak Rehabilitasyon Programının Koroner Arter Hastalarında Fonksiyonel Kapasite, Kinezyofobi Düzeyi ve Yaşam Kalitesi Üzerine Etkisi. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*. 2021;12(3):341–350.
 18. Türen S, Çetinkaya Işık F, et al. Kardiyovasküler hastalarda kardiyak rehabilitasyon programının yaşam kalitesi, biyofizyolojik parametreler ve psikolojik özelliklere etkisi. *Turkish Journal of Cardiovascular Nursing*. 2024;15(36):25–32. doi:10.5543/khd.2024.18480
 19. Tüner H, Polat F, Alıç E, et al. Effectiveness of Cardiac Rehabilitation in Enhancing Adherence and Improving Clinical Outcomes Post-Acute Coronary Syndrome: A Randomized Controlled Trial. *Clinical Cardiology*. 2025;48(6):e70160. doi:10.1002/clc.70160
 20. Thomas RJ. Cardiac Rehabilitation- Challenges, Advances, and the Road Ahead. *The New England Journal of Medicine*. 2024;390(9):830–841. doi:10.1056/NEJMra2302291