SGYRSIAU Glyndŵr TALKS

Public Lecture Series 2022-2023

# **Trauma Cardiac Rehabilitation: Is a Little Encouragement Enough?**

## **Dr Chelsea Batty**

## **Lecturer in Applied Sport, Health and Exercise Physiology**

**3 May 2023, Wrexham Glyndwr University**

**Drinks reception from 5.30pm**

## ABOUT THE LECTURE

This lecture will explore how verbal cues can be used in exercise to encourage individuals to exercise harder. Specifically, it will look at how verbal encouragement can be used in cardiac rehabilitation to try to get patients to exercise correctly. It will cover the following:

* What the current exercise guidelines are for the prevention of disease
* What the current exercise guidelines are for rehabilitation of heart disease
* Why patients may not be meeting these guidelines
* What can be done to ensure rehabilitation in the form of exercise is effective for heart disease

## WHAT WILL WE LEARN?

* What the dose-response is for exercise and improvements in aerobic fitness
* What is the evidence base for UK/international cardiac rehabilitation
* Why exercise intensity is key
* An understanding of the concept of exercise fidelity
* How verbal cues may assist with patients meeting exercise targets

## WHO CAN COME ALONG?

Anyone can attend this lecture. You may have a friend or relative who is suffering from heart disease or who has previously suffered and is interested in what rehabilitation should look like. You may work in secondary preventative health care or exercise prescription and are interested in learning about exercise for cardiac patients.

## ABOUT THE SPEAKER

Dr Chelsea Batty Is a Senior Lecturer in Sport, Health and Exercise Physiology. She is an accredited sport and exercise scientist and qualified cardiac exercise instructor. Her primary research interest is physiological responses/adaptations from exercise specifically those in cardiac populations. She has spent a number of years working with/alongside cardiac rehab teams in developing ways to improve the service.

"Exercise will be the medicine of the future, if we can enhance that medicine, we will enhance the future for our ageing population"

To book, go to <https://cutt.ly/Batty>. Contact [researchoffice@glyndwr.ac.uk](mailto:researchoffice@glyndwr.ac.uk) with any queries. Please note, all lectures will be recorded to be made available online, and photographs/video may be taken for marketing purposes.

SGYRSIAU Glyndŵr TALKS

# Cyfres Darlithoedd Cyhoeddus 2022-2023

# **Adferiad Cardiaidd Trawma: A yw Ychydig Anogaeth yn Ddigon?**

## **Dr Chelsea Batty**

## **Darlithydd Ffisioleg Ymarfer Corff, Iechyd a Chwaraeon Cymhwysol**

**3 Mai 2023, Prifysgol Glyndŵr Wrecsam**

## **Derbyniad diodydd o 17:30.**

**YNGHYLCH Y DDARLITH**

Bydd y ddarlith hon yn archwilio sut y gellir defnyddio ciwiau geiriol mewn ymarfer corff i annog unigolion i wneud ymarfer corff yn galetach. Yn benodol, bydd yn edrych ar sut y gellir defnyddio anogaeth lafar mewn adsefydlu cardiaidd i geisio cael cleifion i wneud ymarfer corff yn gywir. Bydd yn trafod y canlynol:

* Beth yw’r canllawiau ymarfer corff presennol ar gyfer atal afiechyd
* Beth yw’r canllawiau ymarfer presennol ar gyfer adferiad clefyd y galon
* Pam nad yw cleifion efallai’n bodloni’r canllawiau hyn
* Beth y gellir ei wneud i sicrhau bod adferiad ar ffurf ymarfer corff yn effeithiol ar gyfer clefyd y galon

## **BETH FYDDWN NI'N EI DDYSGU?**

* Beth yw’r dos-ymateb ar gyfer ymarfer corff a gwelliannau mewn ffitrwydd aerobig
* Beth yw’r sylfaen dystiolaeth ar gyfer adsefydlu cardiaidd yn y Du/rhyngwladol
* Pam mae dwyster ymarfer corff yn allweddol
* Dealltwriaeth o’r cysyniad o ffyddlondeb ymarfer corff
* Sut y gall ciwiau llafar helpu cleifion i gyrraedd targedau ymarfer corff

## **PWY ALL FYNYCHU?**

Gall unrhyw un fynychu'r ddarlith hon. Efallai bod gennych ffrind neu berthynas sy'n dioddef o glefyd y galon neu sydd wedi dioddef o'r blaen ac sydd â diddordeb yn y ffordd y dylai adsefydlu edrych. Efallai y byddwch yn gweithio ym maes gofal iechyd ataliol eilaidd neu bresgripsiwn ymarfer corff a bod gennych ddiddordeb mewn dysgu am ymarfer corff i gleifion cardiaidd.

**AM Y SIARADWR**

Mae Dr Chelsea Batty yn Uwch Ddarlithydd mewn Ffisioleg Chwaraeon, Iechyd ac Ymarfer. Mae hi'n wyddonydd chwaraeon ac ymarfer corff achrededig ac yn hyfforddwr ymarfer cardiaidd cymwys. Ei phrif ddiddordeb ymchwil yw ymatebion/addasiadau ffisiolegol o ymarfer corff, yn benodol y rhai mewn poblogaethau cardiaidd. Mae hi wedi treulio nifer o flynyddoedd yn gweithio gyda/ochr yn ochr â thimau adferiad cardiaidd i ddatblygu ffyrdd o wella'r gwasanaeth.

*"Ymarfer corff fydd meddyginiaeth y dyfodol, os gallwn wella'r feddyginiaeth honno, byddwn yn gwella'r dyfodol ar gyfer ein poblogaeth sy'n heneiddio”*

I archebu, ewch i <https://cutt.ly/Batty> neu sganiwch y cod QR. Cysylltwch â [researchoffice@glyndwr.ac.uk](mailto:researchoffice@glyndwr.ac.uk) gydag unrhyw ymholiadau. Sylwch, bydd pob darlith yn cael ei recordio i fod ar gael ar-lein, a gellir tynnu lluniau/fideo at ddibenion marchnata.