



# Genoptræning på hjertesvigtshold

Hjertesvigtsholdet er et tilbud til dig, der skal lære at leve med sygdommen hjertesvigt.

Formålet med hjertesvigtsholdet er, at du:

- lærer hvordan du får en lettere hverdag på trods af nedsat fysisk formåen
- forbedrer din fysiske formåen
- får mere viden om sygdommen, samt behandling og forebyggelse
- får nye handlemuligheder i forbindelse med din sygdom
- får mulighed for at udveksle erfaringer med patienter i samme situation.

## SÅDAN ER FORLØBET

Hjertesvigtsholdet er et forløb over i alt 10 gange. Vi forventer, at du møder op hver gang, medmindre andet er aftalt. Tidspunktet er altid:

Tirsdage fra kl. 9.15-11.15

I er 5-7 deltagere på holdet. Desuden er der tilknyttet en fysioterapeut og en sygeplejerske, der deltager hver gang.

## DET SKAL DER SKE PÅ HOLDET

Vi starter med motion i 60 minutter efterfulgt af 60 minutters undervisning og erfaringsudveksling. Hertil serverer vi kaffe.

### Motion

- Let opvarmning
- Gennemgang af et hjemmeprogram, som vi forventer, at du laver derhjemme.
- Forskellige former for konditionstræning og udholdenhedstræning, fx kondicykel
- Vi afslutter med en let udspænding

- Eventuel afspænding.

### Undervisning og erfaringsudveksling

Vi tager udgangspunkt i de emner, du og de øvrige deltager tager op. Det kan fx være:

- undervisning i hjertesygdom
- medicinens virkninger og bivirkninger
- levevis
- symptomer, fx træthed, åndenød, nedsat appetit og lignende, og hvordan man lever med dem
- motionens indvirkning på kroppen og sygdommen
- kostens betydning ved hjertesvigt

## SÅDAN FORBEREDER DU DIG

### Klæd dig i tøj, du kan bevæge dig i

Tag løstsiddende tøj på, fx træningsdragt, og sko til indendørs brug. Du har mulighed for at klæde om hos os.

## KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



Kontakt

**Fysio- og Ergoterapiafdelingen**  
Tlf. 97 66 42 20