

Hjerteskolen

Hjerteskolen er et tilbud til dig, som har åreforkalkning, og som har været indlagt på Kardiologisk Afdeling med en blodprop i hjertet.

Undervisningen

Formålet med Hjerteskolen er:

- at lære dig at leve et liv i balance på trods af åreforkalknings sygdommen
- at forebygge udvikling af sygdommen
- at støtte og motivere dig til livsstilsændringer og sunde vaner
- at støtte og motivere dig til at genoptage dine sædvanlige aktiviteter i hjemmet og på dit arbejde.

Motion

Vi dyrker alsidige træningsformer med opvarmning, styrke- og konditionstræning, hvor vi tager hensyn til deltagerens individuelle formåen.

Dialog

Hver gang taler vi om emner i relation til livet med åreforkalkning. Vi taler blandt andet om disse temaer:

- Hjertets opbygning og funktion samt hjerteundersøgelse
- Medicin – virkninger og bivirkninger samt medicinoptimering, opfølgning på medicinsk behandling og blodtryksmåling
- Risikofaktorer, fx rygning, kolesteroltal, blodtryk, diabetes, stress, arv og køn
- Hjertevenlig kost
- Motion
- Psykiske reaktioner
- Ændring af livsstil og vaner
- Forsikring mod kritisk sygdom, rejseforsikring og kørekort.

Praktiske oplysninger

Tid og sted

Holdforløbet strækker sig over 4 uger og foregår på Aalborg Universitetshospital Syd tirsdag og torsdag i tidsrummet 12.30-15.00.

Vi indleder forløbet med en individuel samtale cirka 14 dage efter, at du er blevet udskrevet.

Undervisere

Motion og undervisning foregår i et samarbejde mellem sygeplejerske, fysioterapeut, diætist og læge, som er tilknyttet Kardiologisk Afdeling og Sundhedscenter Aalborg.

Pårørende

Pårørende er velkomne til at deltage i både motion og undervisning.

Kontakt og mere viden

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

**Kardiologisk Afdeling**

Tlf. 97 66 45 30

Vi træffes bedst: Mandag – fredag 7.30 – 15.00