

Tilbud om hjerterehabilitering

Vi tilbyder dig at deltage i et forløb med hjerterehabilitering. Hjerterehabilitering er for patienter, der:

- har haft en blodprop i hjertet og efterfølgende har fået ballonbehandling eller bypass-operation
- har hjertesvigt
- er blevet opereret i hjerteklappen.

Formålet med hjerterehabilitering er at forbedre din funktionsevne (kondition) og gøre det muligt for dig at vende tilbage til et tilfredsstillende liv.

Du skal blive tryk ved at dyrke motion og få pulsen op, og du skal mærke, at din krop stadig tåler belastning på trods af din hjertesygdom.

SÅDAN FOREGÅR REHABILITERINGEN

Fysisk træning

Hjerterehabiliteringen består af fysisk træning. Vi tager hensyn til dine behov og ressourcer, når vi tilrettelægger træningen. Forløbet varetages af 2 fysioterapeuter og 1 sygeplejerske/social- og sundhedsassistent fra Medicinsk Afdeling.

Træningen foregår mandag og torsdag klokken 13.30-14.30 i gymnastiksalen i Terapiafdelingen. Træningsforløbet strækker sig over 24 gange. Til træning skal du have tøj på, som du kan bevæge dig i, og sko til indendørs brug.

Informationsmøder

Ud over den fysiske træning omfatter rehabiliteringen 2 informationsmøder, som primært er for de patienter, der har haft blodprop i hjertet eller er bypass-opereret.

- 1. møde:
2 sygeplejersker orienterer om det syge og det raske hjerte, undersøgelser i forbindelse med hjertesygdom, medicin til hjertepatienter, risikofaktorer og lignende. Desuden taler vi om, hvordan livet leves og opleves, når man har fået

en hjertesygdom. Vi tager udgangspunkt i, hvad du og dine pårørende oplever og har oplevet.

- 2. møde:
Sygehusets diætist underviser i hjertevenlig kost.

Medbring din medicinliste samt Hjertebogen, som du har fået under din indlæggelse.

Tag gerne en pårørende med til informationsmøderne

Pårørende er meget velkomne til at deltage i informationsmøderne, så I begge kan få svar på jeres spørgsmål.

KONTAKT OG MERE VIDEN

Hvis vi ikke har lavet aftale om hjerterehabilitering, mens du var indlagt, kan du kontakte os og forhøre din om tilbuddet.

Vil du vide mere om rehabiliteringsforløbet, er du velkommen til at kontakte Afsnit M1 eller fysioterapeuterne.



Kontakt

Afsnit M1

Tlf. 97 65 24 14

Vi træffes bedst:

Mandag – fredag 8.00 – 12.00

Fysio- og Ergoterapi

Tlf. 97 65 23 18

Mandag – fredag 8.00 – 15.00

Vi træffes bedst:

7.45 – 8.00 og 12.00 – 12.30