

# Genoptræning efter operation i hjertet

Du er blevet opereret i hjertet og skal nu i gang med at genoptræne. Derfor har afdelingens læge henvist dig til specialiseret genoptræning hos os.

Formålet med træningen er, at du:

- får en bedre kondition
- lærer din egen formåen og begrænsninger at kende
- oplever velvære ved fysisk aktivitet og bliver motiveret til, at det bliver en del af din hverdag
- får en forståelse for, hvordan din hverdag påvirker dit helbred, herunder hvordan din kost påvirker dit helbred
- kommer i kontakt med andre i samme situation, så I kan udveksle erfaringer.

## SÅDAN ER FORLØBET

Genoptræningen er et forløb på i alt 7 uger. Vi forventer, at du møder op hver gang, medmindre andet er aftalt.

### Individuel samtale

Forløbet startes med en individuel samtale, som finder sted i ugen, inden træningen begynder. Pårørende er velkomne til at deltage i denne samtale.

### Træning på hold

Genoptræningen forløber over 5 uger, hvor du skal til træning 2 gange om ugen, henholdsvis 1 time og 2 timer. I er 8-12 hjerteopererede patienter på holdet.

Træningen varetages af en sygeplejerske og en fysioterapeut, der er tilknyttet Hjerte- og Lungekirurgisk Afdeling. Herudover deltager en læge fra Hjerte- og Lungekirurgisk Afdeling én gang og en diætist én gang.

## DET SKAL DER SKE PÅ HOLDET

### Træning

På de dage, hvor træningsseancen varer 1 time, skal vi udelukkende lave fysisk træning. Den fysiske træning indeholder blandt andet:

- let gymnastik
- træning med bolde
- styrketræning
- konditionstræning
- udstrækning
- afspænding

### Undervisning og erfaringsudveksling

På de dage, hvor træningsseancen varer 2 timer, er der 1 times fysisk træning og 1 time hvor vi tager forskellige relevante emner op til diskussion. Emnerne kan fx indeholde:

- hjertesygdomme og hjertekirurgi
- psykiske og følelsesmæssige reaktioner efter hjer-teoperation
- omlægning af kost
- smerter
- medicin
- motionens betydning
- fordele ved rygestop
- forebyggelse af yderligere hjerteproblemer

Undervisningen er planlagt, så der er plads til at dele erfaringer og oplevelser samt stille spørgsmål.

Pårørende er velkomne til at deltage i undervisningen med diætist. Vi aftaler ved første møde, hvornår det bliver.



## 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 19