



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