

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