



Hjertesvigtsrehabilitering

Hjertesvigtsrehabilitering i Thisted er et behandlings-, undervisnings og træningstilbud til patienter med kronisk hjertesvigt. Tilbuddet handler om:

- at komme i bedre form
- at få mere viden om at leve med en hjertesygdom
- at opnå større livskvalitet.

Hjertesvigtsrehabilitering i Thisted foregår i kommunalt regi. Det vil sige, at hvis du bor i Jammerbugt Kommune, bliver du henvist til Brovst Sundhedscenter. Bor du i Thisted Kommune, bliver du henvist til Dragsbækcentret, og bor du i Morsø Kommune bliver du henvist til Sundhedscentret i Nykøbing. Her tilbydes du træning med en fysioterapeut på hold med andre. Undervisningen varetages af en sygeplejerske og foregår også på hold.

FORMÅLET MED HJERTESVIGTSREHABILITERING

- Du opnår bedre fysisk form.
- Du får bedre indsigt og forståelse for din hjertesygdom.
- Du får tilpasset din kost til netop din livssituation.

Gennem den fysiske træning bliver du stærkere og kan i højere grad magte hverdagens gøremål. Målet er også, at træningen sammen med din medicin giver dig færre symptomer og forebygger, at du får komplikationer af sygdommen. Samlet vil din deltagelse derfor forhåbentlig forbedre din livskvalitet og mindske risikoen for nye indlæggelser.

UNDERVISNINGEN

Det er en sygeplejerske, der har særlig viden om og uddannelse inden for hjertesygdomme, der står for undervisningen.

Emnerne er:

- Introduktion til hjertesvigtprogrammet, rehabilitering og gennemgang af medicin i behandlingen.
- Sygdomsforståelse: Hvad er hjertesvigt, hvad er symptomerne på hjertesvigt, hvad er årsdagen til det, og hvorfor har netop du hjertesvigt. Hvilke undersøgelses- og behandlingsmuligheder er der.
- Livsstil og risikofaktorer: Motion, kost, rygning, alkohol og overvægt.
- At lære at leve med og håndtere en hjertesygdom. De pårørendes rolle og din egen psykiske reaktion på sygdommen.

Der vil også være en dag med en kostvejleder.

Pårørende er velkomne til at deltage i undervisningen.

DEN FYSISKE TRÆNING

Fysisk træning er en vigtig del af behandlingen af hjertesvigt.

Træningen foregår på hold, men den er individuelt tilrettelagt. Det vil sige, at fysioterapeuten finder frem til den belastning under træning, der passer til hver enkelt deltager. Du behøver derfor ikke være nervøs for, om du kan følge med.

Den fysiske træning består blandt andet af gang på løbebånd og cykling på motionscykel, og forløbet kræver en daglig indsats fra din side.

Træningen foregår 2 gange om ugen i hold på cirka 6 personer.



PRAKTISKE OPLYSNINGER

Påklædning

Til træningen er det en fordel, at du har løstsiddende tøj på, som du kan bevæge dig i. Det er en god idé at tage kondisko på, når du træner, så du står godt fast.

KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, eller vil du gerne vide mere om hjertesvigtsrehabilitering, er du velkommen til at kontakte os.



Kontakt

Hjertemedicinsk Ambulatorium Thisted

Tlf. 97 65 01 60

Vi træffes bedst:

Mandag – fredag 8.00 – 9.00 samt
13.00 – 14.30