



# Hjerteskolens – i samarbejde med Sundhedscenter Aalborg

Hjerteskolens er et tilbud til dig, som har åreforkalkning, og som har været indlagt på Kardiologisk Afdeling med en blodprop i hjertet.

Hjerteskolens er et samarbejde mellem Aalborg Universitetshospital og Sundhedscenter Aalborg i Aalborg Kommune.

## UNDERVISNINGEN

Formålet med Hjerteskolens er:

- at lære dig at leve et liv i balance på trods af åreforkalkningssygdommen
- at forebygge udvikling af sygdommen
- at støtte og motivere dig til livsstilsændringer og sunde vaner
- at støtte og motivere dig til at genoptage dine sædvanlige aktiviteter i hjemmet og på dit arbejde.

### Motion

Vi dyrker alsidige træningsformer med opvarmning, styrke- og konditionstræning, hvor vi tager hensyn til deltagernes individuelle formåen.

### Dialog

Hver gang taler vi om emner i relation til livet med åreforkalkning. Vi taler blandt andet om disse temaer:

- Hjertets opbygning og funktion samt hjerteundersøgelse
- Medicin – virkninger og bivirkninger samt medicinoptimering, opfølgning på medicinsk behandling og blodtryksmåling
- Risikofaktorer, fx rygning, kolesteroltal, blodtryk, diabetes, stress, arv og køn
- Hjertevenlig kost
- Motion
- Psykiske reaktioner
- Ændring af livsstil og vaner

- Forsikring mod kritisk sygdom, rejseforsikring og kørekort.

## PRAKTISKE OPLYSNINGER

### Tid og sted

Holdforløbet strækker sig over 12 uger fordelt mellem Aalborg Universitetshospital og Sundhedscenter Aalborg. Vi indleder forløbet med en individuel samtale cirka 14 dage efter, at du er blevet udskrevet.

De første uger foregår på Aalborg Universitetshospital Syd tirsdag og torsdag i tidsrummet 12.30-15.00.

De sidste uger foregår på Sundhedscenter Aalborg i Nordkraft mandag og onsdag i tidsrummet 11.45-14.30.

### Undervisere

Motion og undervisning foregår i et samarbejde mellem sygeplejerske, fysioterapeut, diætist og læge, som er tilknyttet Kardiologisk Afdeling og Sundhedscenter Aalborg.

### Pårørende

Pårørende er velkomne til at deltage i både motion og undervisning på Aalborg Universitetshospital.

## KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



### Kontakt

#### Kardiologisk Afdeling

Tlf. 97 66 45 30

Vi træffes bedst:

Mandag – fredag 7.30 – 15.00