



Rehabilitering ved hjertesygdom

Medicinsk Center/Medicinsk Ambulatorium
SYGEHUS VENDSYSSEL

Hvad er hjerterehabilitering

Hjerterehabilitering er hjælp til bedst muligt at leve en hverdag - både fysisk, psykisk og socialt - efter hjertesygdom eller på trods af hjertesygdom. Med fokus på muligheder frem for begrænsninger.

Formål med hjerterehabilitering

- at øge aktivitetsniveau
- at øge livskvalitet
- at mindske udvikling af hjertesygdommen
- at have fokus på sundhed frem for sygdom

Hjerterehabilitering består af

- Fysisk træning - motion
- Undervisning (hjertemøder)
- Læge-/sygeplejerskesamtaler 2-3 måneder efter udskrivelse og herefter ved behov
- Diætistsamtale - ved behov
- Rygestopsamtale - ved behov

Hjertegymnastik - holdtræning

Ved hjertesygdom er det vigtigt, at du er fysisk aktiv. På holdet træner man i det niveau, der passer den enkelte.

Motion styrker helbredet, og du vil hurtigt mærke, at du får det bedre, både fysisk og psykisk.

Deltagere	Personer, der har en hjertesygdom
Indhold	Opvarmning, fysisk træning og afslapning tilpasset den enkelte.
Påklædning	Løstsiddende tøj og indesko.
Hvornår	To gange ugentligt i 12 uger (se brev angående tid og sted).

Omklædningsrum med bad findes i tilknytning til gymnastiksalen.

Nærmeste pårørende inviteres til at være med en enkelt gang for at opleve, hvordan træningen foregår.

Hjertemødernes indhold - holdundervisning

Møde 1

Åreforkalkning

- Hvad er åreforkalkning?
- Åreforkalkningens følger for hjertet

Motion og hjerte

- Hvorfor motion?
- Hvor meget motion?
- Hvilken form for motion passer til dig?

Møde 2

Forebyggelse af åreforkalkning

- Hvad giver åreforkalkning?
(fx arvelighed, andre sygdomme, rygning)
- Hvordan forebygges åreforkalkning?
- Hvad er hjerterigtig kost?

Møde 3

Psykiske følger af hjertesygdom

- Hvad sker der hos den der rammes?
- Hvad sker der hos pårørende?
- Hvad sker der hos venner/kolleger?
- Hvordan tackler man det?

Møde 4 (tilbydes ved behov)

Hjertemedicin

- Hvordan virker den medicinske behandling?

Du er velkommen til at tage din ægtefælle eller anden pårørende med til møderne.



REGION NORDJYLLAND

Medicinsk Center/Medicinsk Ambulatorium
Sygehus Vendsyssel · Hjørring
Bispensgade 37
9800 Hjørring

Tlf.: 9964 6464

www.sygehusvendsyssel.rn.dk

August 2009