



HJERTE REHABILITERING

i kommunen

Hjerterehabilitering i kommunen er et tilbud til dig som har haft en blodprop i hjertet, fået lavet ballonudvidelse, er opereret i hjertet eller som har nedsat pumpefunktion.

Formålet med hjerterehabilitering er, at du får mulighed for at træne dit hjerte, genvinde din psykiske og sociale trivsel samt få viden om din hjertesygdom og redskaber til at tilegne dig en hjertesund livsstil.

Hjerterehabiliteringen sker i samarbejde mellem hjertemedicinsk afdeling og din hjemkommune.

Du sikres i forløbet viden og forståelse for:

- Det normale og det syge hjerte og kredsløb
- Relevante undersøgelser og behandlinger
- Risikofaktorer for hjertesygdom og betydningen af livsstilsændringer på områderne ernæring, rygning, alkohol, motion og stress
- Hensigtsmæssig handling og håndtering ved symptomer
- Den hjertemedicinske behandling – virkninger og bivirkninger
- Motions virkning på hjerte og kredsløb
- Kost og hjertesygdom
- Almindeligt forekommende psykiske følger efter hjertesygdom
- Seksualitet og hjertesygdom

Forløbets indhold:

- Ved kontrol i ambulatoriet ca. 14 dage efter udskrivelse udarbejder hospitalet en genoptræningsplan
- Senest 3 hverdage efter at kommunen har modtaget din genoptræningsplan fra Sygehuset vil du blive kontaktet med henblik på deltagelse i et hjerterehabiliteringsforløb
- Afklarende samtale på cirka en time, hvor du er velkommen til at tage en pårørende med
- Konditionstest ved start og afslutning af forløbet
- Dialogbaseret undervisning ved sygeplejerske, diætist og fysioterapeut for at sikre øget viden og forståelse for hjerterelevante emner
- Ernæringsvurdering eller diætbehandling ved diætist på hold eller individuelt
- Superviseret træning på hold. Træningen foregår to gange ugentlig af 30-60 minutters varighed i 12-26 uger
- Tilbud om hjælp til et rygestopforløb, hvis det er relevant
- Afsluttende samtale med status til egen læge
- Efter den afsluttende samtale bliver du indkaldt til samtale og kontrol i hjerteambulatoriet på hospitalet
- Eventuel opfølgning i kommunen eller ved egen læge efter 12 mdr.

Undervisere:

Forløbet varetages af et tværfagligt team bestående af sygeplejerske, rygestopinstruktør, klinisk diætist og fysioterapeut.

HORSSENS KOMMUNE

Ceres Centret – Vital Horsens afd. Ceres
Nørretorv 1-3 - 8700 Horsens
Kontakt: 7629 3812



Det Kommunale Sundhedscenter
Sygehusvej 7, 1 sal - 8660 Skanderborg
Kontakt: 2179 1987

Odder
Kommune



Odder Kommunes Træningscenter
Vita Parkvej 9, 1 sal - 8300 Odder
Kontakt: 8780 3740



Sundhedshuset
Ny Skolegade 4, 8723 Løsning
Kontakt: 7975 5000