

Hjerterehabilitering

Til patienter og pårørende

Kære patient

Vi er glade for at byde dig velkommen til vores hjerterehabiliteringsprogram.

Vores team består af læger, sygeplejersker, fysioterapeuter, psykologer og diætister, som er her for at støtte dig i din vejtilbage til hverdagen efter dit sygdomsforløb.

Rehabiliteringsforløbet

I denne pjece finder du en kort præsentation af, hvad rehabiliteringsforløbet indebærer.

Målet med vores forløb er at forbedre din livskvalitet, øge din fysiske/psykiske formåen og reducere risikoen for fremtidige problemer.

Vi ser frem til at arbejde sammen med dig.



Hjerterehabilitering



Vi kontakter dig telefonisk ca. 14 dage efter udskrivelsen. Vi vil i samtalen svare på de spørgsmål, der er kommet efter udskrivelsen og følge op på hvordan du har det. OBS du skal huske at måle dit blodtryk, inden vi ringer. Indkaldelsen kommer i din digitale postkasse.



Du bliver tilbudt fysisk træning, men du skal have lavet en cykeltest, inden den fysiske træning kan gå i gang. Tidspunkt for cykeltest afhænger af din behandling. Indkaldelsen kommer i din digitale postkasse.



Fysioterapeuten laver et skræddersyet træningsprogram på baggrund af cykeltesten, der fokuserer på at styrke dit hjerte og forbedre din fysiske formåen.



Du bliver tilbudt en rehabiliteringssamtale af 1½ times varighed ca. 6-8 uger efter udskrivelse ved sygeplejerske, diætist og læge.

Indkaldelsen kommer i din digitale postkasse. OBS blodprøver og EKG skal tages inden din aftale. Der udsendes et spørgeskema, som du bedes udfylde inden fremmødet. Skemaet bliver sendt til din digitale postkasse. God ide at have en ledsager/pårørende med til samtalen.



Vores diætister hjælper dig med at lave sundere kostvalg for at støtte dit helbred.



Vi tilbyder samtaler med vores psykolog for at hjælpe med at håndtere de emotionelle udfordringer, der kan følge med en hjertesygdom.



Sundhedsfremmende tiltag i kommunen



Hjælp til rygestop



Ved højrisiko patienter tilbyder vi en ekstra konsultation ved en sygeplejerske ca. 6-9 måneder efter udskrivelse. Indtil blodtryk og kolesterol er kommet i mål.

Hjerterehabilitering



Motion gør livet rart at leve

Øger:

- Fysisk formåen
- Koncentration
- Humøret
- Insulinfølsomhed
- Fedtforbrænding
- Livskvalitet

Nedsætter:

- Blodtrykket
- Kolesterol
- Træthed
- Stress
- Angst



At stoppe med at ryge er en proces

Rygning er den faktor, der har størst betydning for dit hjertes velbefindende. Når du ryger kommer blodet til at indeholde mindre ilt, og hjertet bliver nødt til at arbejde hårdere og slå hurtigere for at få ilt ud til alle kroppens celler. Du sender altså dit hjerte på overarbejde, når du ryger. Samtidig slider den ekstra belastning på blodårerne.

Rygning ændrer også blodets evne til at størkne, og blodet bliver mere tyktflydende. Derfor opstår der lettere blodpropper. Samtidig påvirker rygning blodets evne til at opløse blodpropper negativt. Dertil øger rygning risikoen for kolesterolaflejring, hvilket betyder, at dine blodkar bliver mindre, og blodpropper nemmere opstår.



Undgå

- Højt saltindhold i din mad
- Lakrids
- Stress i hverdagen
- Alkoholindtag