

Hjerterehabilitering

Et samarbejde mellem

Hjertemedicinsk afdeling, Regionshospitalet Viborg samt Sundhedscenter Viborg og Skive

Hjerterehabilitering er for borgere, der har åreforkalkning og nyligt har haft en blodprop i hjertet, fået en ballonudvidelse (PCI), fået foretaget hjerteklap operation, by-pass operation eller borgere, der har hjertesvigt.

Hjerterehabilitering er et samarbejde mellem hjertemedicinsk afdeling, Regionshospitalet Viborg samt Sundhedscenter Viborg og Skive, hvor forebyggelse og en sundhedsfremmende indsats er en del af den samlede behandling af hjertekarsygdom. Formålet er at give dig redskaber til at tilegne dig og vedligeholde en hjertesund livsstil og til at genvinde psykisk og social trivsel.

Forløbet starter i hjertemedicinsk ambulatorium med en samtale med læge og sygeplejerske ca. 2 uger efter udskrivelse. Her vurderes det, om du er klar til at starte rehabilitering i din kommune.

Efter du er henvist til kommunen, vil du blive kontaktet af sygeplejerske/fysioterapeut, og det videre forløb vil blive planlagt.

Forløbet kan indeholde:

- Indledende samtale med afklaring af problemstillinger, behov og mål for forløbet samt en fysisk test.
- Fysisk træning 2 gange ugentligt i 8-12 uger. Afprøve forskellige træningsformer, forbedre kondition og styrke.
- Hjerte Temadag for dig og din nærmeste pårørende med undervisning i hjertesygdom, medicin, kost, motion, psykisk reaktion med mere.
- Introduktion til Hjerteforeningen.
- Mulighed for individuel kostvejledning og hjælp til rygestop.
- Slutsamtale efter endt træningsforløb med afklaring af mål og handleplaner samt fysisk test.

-
- Sundhedscenter Viborg og Skive vil følge op på forløbet efter nærmere aftale.
 - Efter slutsamtalen sendes der besked til hjertemedicinsk ambulatorium, og du vil blive indkaldt til en afsluttende samtale med læge og sygeplejerske. Her afrundes dit hjerterehabiliteringsforløb, og der sendes besked til din praktiserende læge, som er ansvarlig for det videre forløb.

Praktiske oplysninger

Til hjerterehabiliteringsforløbet er tilknyttet sygeplejersker, læger, fysioterapeuter, ergoterapeuter og diætister.