



Træning på hjertehold - hvorfor og hvordan?

Hvorfor kan du henvises til hjertehold? (Det kan blandt andet være på grund af følgende):

- At du er klapopereret og samtidig har hjertesvigt
- At du har indopereret hjertestarter (ICD enhed)
- At den enkelte kardiolog (hjertelæge) ud fra et lægefagligt skøn har vurderet, at din træning bør foregå på hospitalet.

Formål med deltagelse på hjertehold er:

- At du kommer i gang med at være fysisk aktiv efter din indlæggelse
- At du styrker dit hjerte, muskler og immunforsvar
- At du får øget energi og velvære i hverdagen.

Hvor og hvornår foregår træningen?

- Træningen foregår i Fysioterapi
- Holdet er på mellem 5-12 deltagere
- Alle holddeltagere har en hjerteproblematik
- Der trænes to gange om ugen (tirsdag og fredag) i 12 uger
- Da træningen foregår på sygehuset, giver dette dig mulighed for at udfordre dig selv under trygge forhold og samtidig lære dine egne styrker og grænser at kende.

Hvad består træningen af?

- Træningen består af forskellige former for konditions- og styrketræning samt elementer af balancetræning. Du har rig mulighed for at have indflydelse på indholdet af træningen
- Træningen tilpasses dit individuelle niveau
- Fysioterapeuten og du øger i fællesskab gradvist træningsintensiteten for at optimere udbyttet
- Det vil enkelte gange være muligt at tage en pårørende med.

Hvad sker der nu?

- Du modtager et brev i din e-boks fra Fysioterapi, hvor du bliver indkaldt til en samtale og test.

Hvad kan du forvente dig af samtale og test med fysioterapeuten?

- Samtale og test varer én time og foregår i Fysioterapi på Regionshospitalet Silkeborg
- En snak om dine forventninger til træningsforløbet, og hvad du gerne vil opnå med træningen
- Vi fortæller dig om træningstilbudet
- Vi laver en cykel- eller gangtest, som er med til at afdække din fysiske formåen.

Kan pårørende deltage i samtalen?

- Ja, meget gerne. Vi opfordrer dig til at tage en pårørende eller ven med til samtalen (fx. ægtefælle, barnebarn, nabo)
- Det kan være vigtigt at have nogen, der kan støtte og "lytte med"

Du er velkommen til at kontakte os for at høre nærmere. Vi kan også vejlede dig om reglerne for eventuel arrangement af transport. Vores telefonnr er: 78 41 76 00.

Vi glæder os til at se dig i Fysioterapi!

Med venlig hilsen fysioterapeuterne