



## Sådan træner du dit hjerte

Mange mennesker med en hjertesygdom oplever, at sygdommen medfører usikkerhed og begrænsninger, både fysisk, psykisk og socialt. Undersøgelser viser, at patienter, der har deltaget i træning og hjerterehabilitering, klarer sig bedre. Hjerterehabilitering kan gøre det nemmere at komme i gang med livsstilsændringer og at leve med en hjertesygdom.

### Formålet med træningen

Formålet med hjerterehabilitering er at:

- opnå bedre fysisk formåen
- opnå øget livskvalitet
- blive tryk ved at være fysisk aktiv med en hjertesygdom
- opleve færre begrænsninger.

Træningen foregår på hold. Deltagerne har forskellige hjertesygdomme og er på forskellige træningsniveauer. Træningen ledes af fysioterapeuter og eventuelt en social- og sundhedsassistent.

## SÅDAN FOREGÅR TRÆNINGEN

### Du skal til individuel samtale

Du bliver indkaldt til en individuel samtale med en fysioterapeut, inden du begynder til træningen. Her skal du også lave en konditionstest.

### Selve træningen

Træningen tager udgangspunkt i din formåen. Du og fysioterapeuten aftaler, hvad din træning skal indeholde. Du kan tage en pårørende med en enkelt gang efter aftale med personalet. Det giver din pårørende mulighed for at se, hvad træningen går ud på, og dermed få en større forståelse og mere tryghed.

### Påklædning til træningen

Når du skal træne, er det en god ide at have tøj på, som du kan bevæge dig i, og et par flade sko. Der er mulighed for omklædning og bad.

### Hold dig aktiv

Det er vigtigt, at du også er fysisk aktiv i de dage, du ikke er til træning. Derfor skal du i skemaet på næste side notere, hvor meget du træner dagligt.

## KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



### Kontakt

**Fysio- og Ergoterapi Hjørring**  
Tlf. 97 64 16 82

**Fysio- og Ergoterapi Frederikshavn**  
Tlf. 97 64 16 82

**Fysio- og Ergoterapi Brønderslev**  
Tlf. 97 64 01 51

Vi træffes bedst:  
Mandag – fredag 7.45 – 15.00