



# Individuel hjerterehabilitering

Hjerterehabilitering er en fællesbetegnelse for efterbehandlingen af din hjertesygdom og anbefales til dig som en del af den samlede behandling.

## FORMÅL MED HJERTEREHABILITERING

Formålet med hjerterehabilitering er:

- at bevare eller fremme din livskvalitet
- at minimere risikoen for tilbagefald og forværring af din hjertesygdom
- at forbedre dit funktionsniveau fysisk, psykisk og socialt
- at fjerne eller mindske eventuelle symptomer og minimere graden af invaliditet
- at gøre det muligt for dig at vende tilbage til dit hverdagsliv så hurtigt som muligt.

## SÅDAN KAN ET FORLØB SE UD

Hjerterehabiliteringen begynder allerede under din indlæggelse og kan strække sig over en periode på op til 1 år - afhængig af dig, din sygdom og dine behov.

Dit hjerterehabiliteringsforløb vil være individuelt tilrettelagt, men kan indeholde:

- En samtale med en sygeplejerske på et hospital inden for 2-4 uger efter udskrivelsen
- Eventuelt en cykeltest hos en fysioterapeut på hospitalet inden for 2-6 uger efter udskrivelsen
- Henvielse til kommunal hjerterehabilitering – et individuelt forløb (se afsnittet 'Indhold i hjerterehabilitering')
- En afsluttende samtale med en læge på hospitalet cirka 3 måneder efter udskrivelsen.

## INDHOLD I HJERTEREHABILITERING

Hjerterehabilitering i et sundhedscenter i din kommune kan bestå af:

- fysisk træning 2 gange om ugen i op til 12 uger
- patientinformation og -uddannelse
- livsstilssamtaler (kost, rygning, alkohol og motion)
- samtale om forventelige psykiske reaktioner og opsporing af eventuel angst/depression
- samtale om sociale forhold, herunder arbejds-situation/sygemelding
- optimering af medicinsk behandling og kontrol af risikofaktorer
- opfølgning og vedligeholdelse af mål – enten ved fremmøde eller telefonisk efter 3-12 måneder.

## TVÆRFAGLIGT SAMARBEJDE

Rehabiliteringsforløbet tilrettelægges individuelt ud fra dit sygdomsforløb og dine behov og i samarbejde med:

- sygeplejerske
- fysioterapeut
- diætist
- læge
- eventuelt socialrådgiver.

## KONTAKT OG MERE VIDEN

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



### Kontakt

**Ambulatorium for Hjertemedicin**  
Sygeplejerske Tove Hanghøj  
Tlf. 97 64 08 49 eller 97 64 04 39