

HJERTE- REHABILITERING

Et tilbud i Jammerbugt Kommune



Hjerterehabilitering

Hjerterehabilitering er et tilbud til dig, der ønsker at gøre en aktiv indsats for din kroniske sygdom og din sundhed.

Gennem hjerterehabilitering vil du få hjælp til at mestre din sygdom, viden om og indsigt i det at have en hjertesygdom.

Du vil få hjælp til at bevare eller styrke din funktionsevne, såvel fysisk som psykisk, flytte fokus fra begrænsninger til muligheder og herved opnå mulighed og motivation til at øge din livskvalitet og sundhed.

Hvem kan deltage?

Tilbuddet henvender sig til dig, som har en hjertesygdom og er i en stabil fase, men som har nogle begrænsninger som følge af din sygdom.

Der kræves en henvisning fra egen læge eller sygehus.

Forløb

Hjerterehabilitering er som udgangspunkt et individuelt tilrettelagt forløb, der kan bestå af samtale, undervisning, vejledning og fysisk træning.

Forløbet planlægges sammen med dig den første gang vi mødes, så netop dine behov og ønsker tilgodeses.

Den fysiske træning foregår på et hold med andre hjertesygge.

Der lægges stor vægt på, at der arbejdes med relevante og meningsfulde emner for dig, noget som kan relateres og anvendes i din hverdag.

Undervisningen vil blandt andet omhandle:

- viden om hjertet, hjertesygdomme og undersøgelser
- gennemgang af medicin, dens virkning og bivirkninger
- forebyggelse og risikofaktorer
- psykiske reaktioner, evt. sammen med pårørende efter eget ønske
- kostvejledning
- rygestopinstruktion

Tilbuddet gives i tæt samarbejde med rehabiliteringsteamet bestående af sygeplejersker, fysioterapeuter, kostvejleder og rygestopvejleder.

Rehabiliteringstilbuddet kan afvikles i Brovst og Pandrup og vil primært foregå i dagtimerne.

Støtte og opfølgning

Når du har gennemført forløbet, bliver du hjulpet i gang med fortsat træning i dit nærområde. Du tilbydes en samtale efter 3 og 6 måneder.

Samtalen vil handle om din situation og om, hvordan det går med de nye vaner.

Yderligere information

Hannah Jensen

Hjertesyggeplejerske

Tlf. 72 57 77 35

Hanne Lunde Jensen

Hjertesyggeplejerske

Tlf. 41 91 17 22

Sundhed og Bevægelse

Sygehusvej 6

9460 Brovst

Opdateret juni 2023



JAMMERBUGT
KOMMUNE