

Hjerterehabilitering



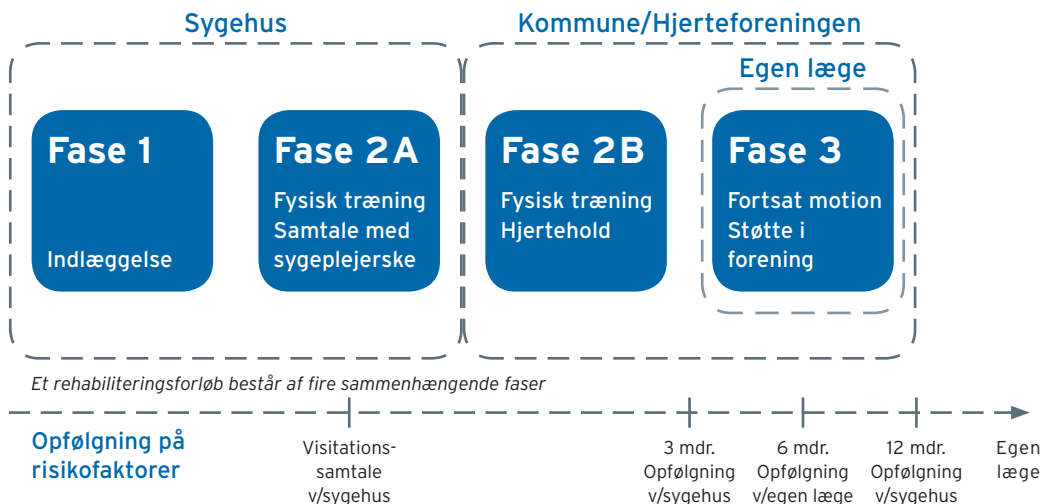
regionsyddanmark.dk

Hjerterehabiliteringsforløb

At få en iskæmisk hjertesygdom kræver hurtig lægelig behandling. Efter den akutte behandling tilrettelægges et længere rehabiliteringsforløb i såvel sygehusregi som i kommunalt regi.

Forløbet er tilrettelagt, så det understøtter og inspirerer dig, så du har størst sandsynlighed for at få et tilfredsstillende liv på trods af din hjertesygdom.

Rehabiliteringsforløbet består af fire sammenhængende faser, som alle er vigtige.



Fase 1 Under din indlæggelse snakker rehabiliteringssygeplejersken med dig om hvilket udbytte du får ved aktivt at deltage i rehabiliteringsforløbet. I snakker bl.a. om hvad du selv kan gøre i forhold til kost, motion og evt. rygning.

Fase 2A På sygehusets rehabiliteringsklinik kan du igennem 6 uger to gange om ugen deltage i fysisk træning under instruktion af fysioterapeuter. Efter behov kan du også snakke med rehabiliteringssygeplejersken om den situation du står i.

Fase 2B Når træningsperioden på sygehuset er afsluttet kan du fortsætte den fysiske træning i en tilsvarende periode i Faaborg-Midtfyn Kommune to gange om ugen. I forlængelse af træningen tilbydes hjertehold, samt afklaring af hvordan du kan fastholde livsstilsændringer.

Fase 3 Temaet for fase 3 er din fastholdelse af livsstilsændringer. Det kan være fortsat motion evt. i foreningsregi, fastholde nye kostvaner evt. i foreningsregi eller aftenskoleregi samt fortsat fokus på et hverdagsliv med en hjertesygdom evt. i foreningsregi, i netværksgrupper og lignende.

Parallelt med faserne bliver der fulgt op på risikofaktorer (dit blodtryk, kolesteroltal og evt. diabetes). Desuden tilbydes informationsmøder, som er åbne for alle med en hjertelidelse.

Kommunal forløbskoordinator

I Faaborg-Midtfyn Kommune er ansat en forløbskoordinator. Hun er uddannet sygeplejerske og hendes opgave er dels at koordinere diverse tilbud i kommunen dels efter behov at støtte dig i dit rehabiliteringsforløb. Inden du afslutter træningen på sygehuset bliver du kontaktet af enten forløbskoordinator eller en fysioterapeut. De informerer dig om tilbudene i kommunen og I aftaler en plan for dit videre rehabiliteringsforløb.

Rehabilitering i kommunen

Hjertehold

Over de samme 6 uger og i forlængelse af den fysiske træning i kommunen tilbydes et undervisnings- og samtaleforløb. Det vil sige 2 gange om ugen i 6 uger. Der vil typisk være 6-10 personer på et hold. Indholdet er en kombination af emner som vejledning om kost, motion, rygestop, psykiske reaktioner samt støtte til at leve med en hjertesygdom.

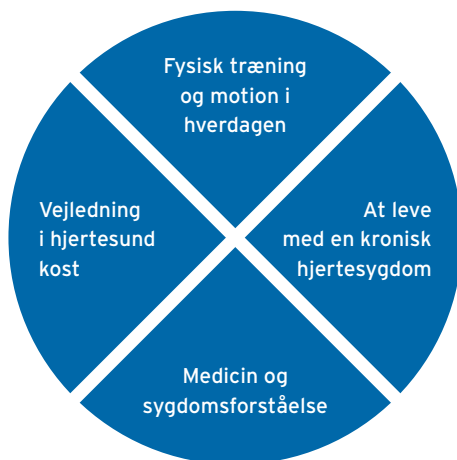
Gennemgående er to fysioterapeuter. Over de 12 gange er der planlagt undervisning og opfølgning af gæstelærere: diætist og sygeplejerske.

Individuelle samtaler

Der er mulighed for at aftale individuelle samtaler med forløbskoordinator, rygestopinstruktør, diætist, sygeplejerske og fysioterapeut. Samtalerne aftales med forløbskoordinatoren.

Rygestop

Rygere tilbydes kursus i rygestop. Dette kan ske enten individuelt eller i grupper.



Region Syddanmark
Damhaven 12 . 7100 Vejle
Tlf. 7663 1000

regionsyddanmark.dk

10696 - Region Syddanmark - 04.2010



Kontakt den kommunale forløbskoordinator

Tove Sommer
Graabjergvej 3 a
5856 Ryslinge

tso@faaborgmidtfyn.dk
Telefon 7253 6009 eller
Telefon 7253 6059



FAABORG-MIDTFYN
KOMMUNE



Region Syddanmark