



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:

- lægesamtale på sygehus inden for 2 uger efter udskrivelsen
- samtaler med en sygeplejerske
- fysisk træning 2 gange om ugen i minimum 12 uger
- samtaler med en diætist
- samtaler om rygevaner
- afsluttende samtale med en sygeplejerske på sygehuset
- opfølgning i form af konsultation eller telefonisk kontakt efter 6, 12 og 18 måneder ved Sundhedscentret.

Din diagnose:

Dato for lægesamtale:

Andet:

INDHOLD I HJERTEREHABILITERING

Hjerterehabiliteringen består af:

- fysisk træning
- 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.



TVÆRFAGLIGT SAMARBEJDE

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

- sygeplejerske
- fysioterapeut
- diætist
- læge
- eventuelt psykolog.

KONTAKT OG MERE VIDEN

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



Kontakt

Hjertemedicinsk Afsnit Sygehus Vendsyssel Hjørring

Sygeplejerske
Tlf. 97 64 08 39
Sekretær Carina Thomsen
Tlf. 97 64 08 57

Frederikshavn Kommune

Skagen Sundhedscenter

Sygeplejerske Sussanne Højrup Pedersen
Tlf. 98 45 52 34
supr@frederikshavn.dk

Frederikshavn Sundhedscenter

Sygeplejerske Malene Rybjerg
Christiansen
Tlf. 98 45 53 28
marc@frederikshavn.dk

Sæby Sundhedscenter

Sygeplejerske Susanne Kristensen
Tlf. 98 45 70 07
suki@frederikshavn.dk

Hjørring Kommune

Hjørring Sundhedscenter

Sygeplejerske Helle Korsgaard
Tlf. 41 22 56 01
helle.korsgaard@hjoerring.dk
Sygeplejerske Carina Christiansen
Tlf. 41 93 73 47
carina.christiansen@hjoerring.dk

Brønderslev Kommune

Brønderslev Sundhedscenter

Sygeplejerske Kjersti Wien Quistgaard
Tlf. 99 45 47 83
Kjersti.Wien.Quistgaard@99454545.dk

Dronninglund Sundhedscenter

Sygeplejerske Kjersti Wien Quistgaard
Tlf. 99 45 47 83
Kjersti.Wien.Quistgaard@99454545.dk

Jammerbugt Kommune

Jammerbugt Kommune

Sygeplejerske Hannah Jensen
Tlf. 72 57 77 35
hje@jammerbugt.dk