



STRUER
KOMMUNE



Hjerterehabilitering

SundhedscenterStruer



Sundhed og Omsorg

Hjerterehabilitering

At få en hjertesygdom kan forandre din livssituation og medføre nye udfordringer.

Struer Kommune tilbyder derfor gratis rehabiliteringsforløb til voksne borgere med hjertesygdom, som er henvist med en genoptræningsplan fra sygehuset. Forløbet tager udgangspunkt i dine behov og ønsker, så du får hjælp, støtte og viden til at håndtere og tackle livet med hjertesygdom. Samtidig får du mulighed for at møde andre i samme situation.

Forløbet varer i op til 12 uger og indeholder:

- Afklarende samtale
- Fysisk test på kondicykel
- Holdtræning
- Gruppeundervisning
- Afsluttende samtale

Afklarende og afsluttende samtale

Inden opstart på et hjerterehabiliteringsforløb, vil du blive inviteret til en individuel samtale med forløbskoordinatoren på SundhedscenterStruer.

Her vil din situation og dine ønsker for støtte og hjælp blive afklaret. Samtalen varer ca. en time.

Forløbet afsluttes med en individuel samtale.

Holdtræning

Der trænes 2 gange ugentligt i op til 12 uger. Træningen varetages af en fysioterapeut. Holdtræningen foregår **mandag og torsdag kl. 9-10** i træningssalen på SundhedscenterStruer. I al fysisk udfoldelse tages der hensyn til dit funktionsniveau.

Fysisk test

Ved start og til slut i forløbet får du lavet en fysisk test på en kondicykel af en fysioterapeut. Testen viser, hvad dit hjerte kan holde til, hvilket er vigtigt for din videre træning og fremtid.

Gruppeundervisning

Sideløbende med træningen er der 8 undervisningsgange i hjerterelaterede emner. Undervisningen varetages af sygeplejerske, fysioterapeut og diætist og foregår **torsdag kl. 10.30-12** i mødelokalet på SundhedscenterStruer.

Kontaktoplysninger

SundhedscenterStruer

Park Allé 4, 1.sal

7600 Struer

Tlf. 96 84 84 60

E-mail: sundhed-omsorg@struer.dk



Find SundhedscenterStruer på Facebook:

www.facebook.com/sundhedscenterStruer

