

Kontaktoplysninger

SundhedscenterStruer
Morten Andersens Passage 7, 1. sal
7600 Struer
Tlf. 96 84 84 60
E-mail: sundhed-omsorg@struer.dk



STRUER
KOMMUNE



Hjerterehabilitering
Struer Kommune

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
- Fysiske tests 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. 1 time.

Forløbet afsluttes med en ½ times individuel samtale.

Holdtræning

Der trænes 2 gange ugentligt i op til 12 uger.

Træningen varetages af en fysioterapeut og en sygeplejerske.

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. Testen tager ca. en ½ time.

Gruppeundervisning

Sideløbende med træningen er der 8 undervisningsgange i hjerterelaterede emner. Undervisningen varetages af sygeplejerske, fysioterapeut og diætist og foregår **torsdag kl. 10.30-12.00** i mødelokalet på SundhedscenterStruer.
