

## Find vej til Sundhedshuset Albertslund

Er du i bil: Stationsporten 4: følg den sorte linje på kortet. Der er parkering ved Kvickly og nede i p-kælder. Der er 2. timers parkering. Indgangen til Sundhedshuset/Genoptræningen er i samme niveau som p-kælder. Udgang fra p-kælder er til stien Skolegangen.

Med tog/bus: Skolegangen 1: Følg den blå linje på kortet. Gå ned ad trappen på stationen og gå til højre. Følg tunnelen ud mod Centrum. Gå langs forretningerne til du har Apoteket på højre hånd. Drej til højre og gå under broen. Indgangen til sundhedshuset er ved cafeen på din venstre hånd.

# 2018

## Hjerteforløbsprogram



Sundhedshuset Albertslund

Genoptræningen 1. sal

Se bagsiden for vejvisning

Tlf: 43 68 78 20

Udløber 1. august 2018

## Hjerte Forløbsprogram i Albertslund, Brøndby, Glostrup, Hvidovre, Høje Tåstrup, Ishøj og Vallensbæk Kommune

### Formål

Hjerte Forløbsprogram er et tilbud til dig med iskæmisk hjertesygdom, hjertesvigt eller hjerteklapsygdom.

Formålet med forløbet er at understøtte dine handlemuligheder i forhold til din sygdom. Det gøres ved at give indsigt i sygdommen og i faktorer du kan påvirke samt præsentere dig for redskaber til at nå de mål du sætter dig for.

### Indhold

Forløbet varer i alt 12 uger og består af:

- 24 sessioner af 1 times varighed 2 gange om ugen ved fysioterapeuter.
- Teoretisk undervisning ved sygeplejerske 3 x 2 timer
- Teoretisk undervisning ved diætist 1 x 2 timer

Fysioterapeuterne præsenterer dig for forskellige former for træning hvor du bliver udfordret på muskelstyrke, udholdenhed og kondition på dit niveau. Undervejs understøttes du i at komme videre med aktivitet eller træning på egen hånd gennem små opgaver og sparring med de andre på holdet.

Undervisningen ved sygeplejerske og diætist vil blandt andet indeholde temaer som:

- Hjertesygdom og medicinen
- Naturlige reaktioner i forbindelse med hjertesygdom
- At leve med hjertesygdom
- Hjertevenlig kost
- Redskaber til at ændre vaner

Sygdom berører også dine pårørende og de er velkommen til at deltage i al undervisning ved sygeplejerske og diætist samt til udvalgte træningssessioner ved fysioterapeuterne.

### Deltagere

Alle borgere med hjertesygdom kan henvises til forløbsprogram uanset, om de er hjerteopererede eller medicinsk behandlet.

Borgere, der i tiden efter en hjerteoperation oplever tilbagefald (typisk op til 2 år) og får behov for træning, er også berettiget.

Borgerne skal fra læges side vurderes stabile, velkompenserede og optimalt medicinsk behandlet.

Borgere er **ikke** berettiget til kørsel, med mindre borgers hjemkommune selv betaler.