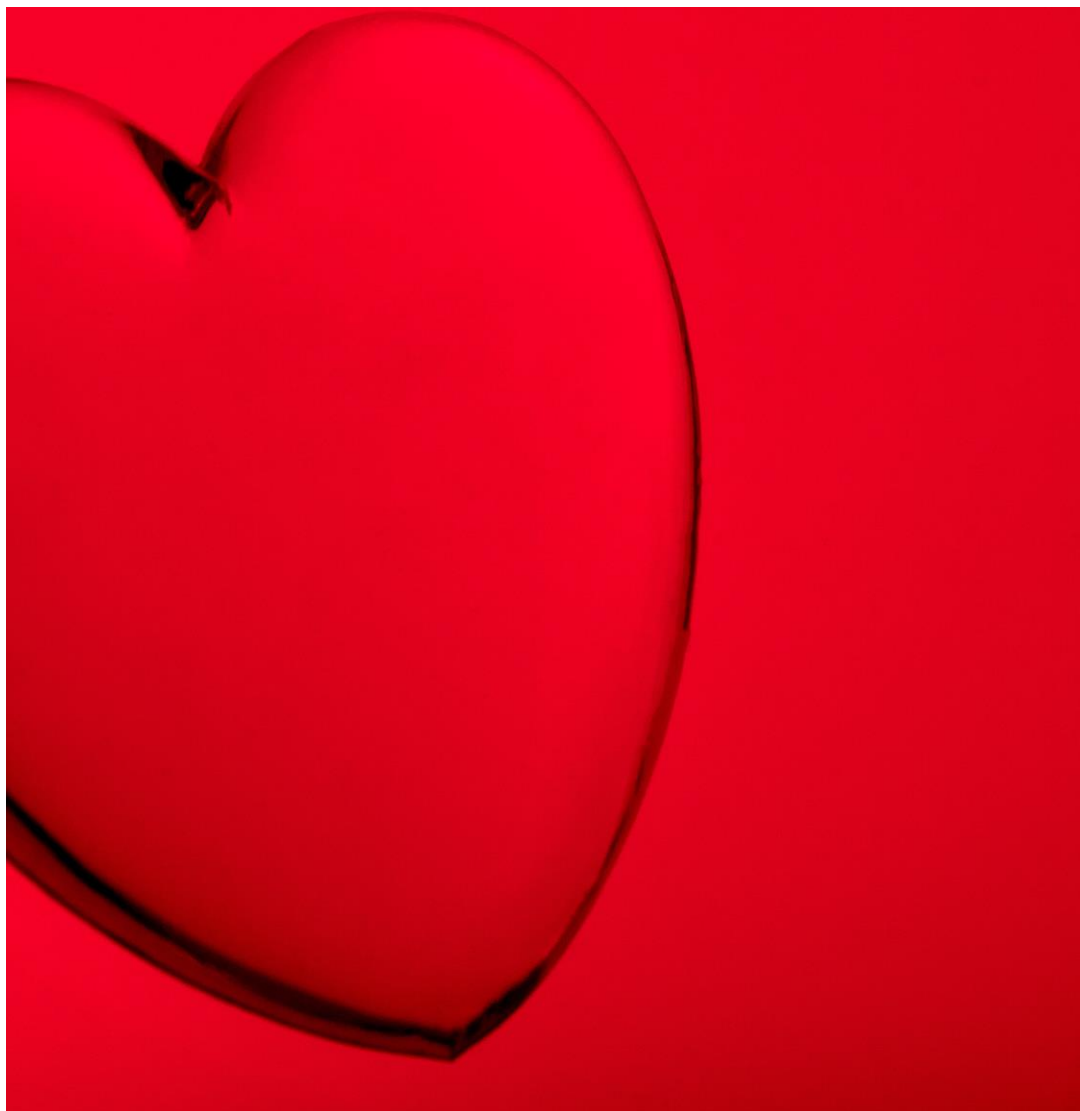


REHABILITERING ETTER HJARTESJUKDOM



HJARTEAVDELINGA

VEGEN TIL EIT BETRE LIV

For deg som opplever akutt hjartesyjukdom kan den første tida etter heimkomst vere vanskeleg å takle åleine. Mange treng hjelp til å kome attende til normal aktivitet. Korleis ein opplever akutt sjukdom avheng av mange faktorar: Til dømes kva for livssituasjon ein er i og tidlegare erfaring med sjukdom. I dag veit vi at kunnskap om og innsikt i eigen sjukdom, verkar positivt inn på korleis vi meistrar sjukdomen.

Hjarateavdelinga ved Haukeland universitetssjukehus har eit variert rehabiliteringstilbod som kan hjelpe deg å ta vare på eiga helse. Ved hjarterehabiliteringa møter du andre i same situasjon som du kan dele erfaringar med.

Gjennom kurset får du informasjon gjennom undervisning, gruppesamtale og individuelle samtalar. Det vil også vere fysisk trening under rettleiing. Hjarateavdelinga si oppgåve er å gi deg råd, informasjon og rettleiing, men du må og sjølv vere aktiv i di eiga rehabilitering.

MÅL MED HJARTEREHABILITERING

Hjarterehabilitering har som mål å gi deg auka kunnskap om hjartesyjukdomen og kva du sjølv kan gjere for å unngå ny hending og at du skal oppleve tryggleik når du anstrenger deg fysisk.

Målet er å hjelpe deg til endring som har positiv innverknad på helsa di, og motivere deg til å halde fram endringane etter at du har avslutta programmet. Hjarterehabilitering kan oppretthalde og om mogleg betre funksjonsnivået ditt. Det handlar om å finne nye mogelegheiter og gjere det beste ut av situasjonen.

TEMA FOR UNDERVISNINGA

- Kva er hjarte,- kar sjukdom?
- Risikofaktorar for hjartesyjukdom
- Ulike behandlingsformer
- Kva er hjartevenleg kosthald?
- Hjartemedisinar
- Kjensler i samband med hjartesyjukdom
- Helseskarar ved røyking
- Fysisk aktivitet og helse
- Hjarte og samliv
- Stress og meistring
- Kva gjer eg om eg får nye symptom?

FAGPERSONELL

Hos oss treff du ei tverrfagleg gruppe bestående av sjukepleiarar, fysioterapeut, klinisk ernæringsfysiolog og lege, og alle er spesialistar innan hjartesyjukdom. Andre helsefaglege yrkesgrupper er med i enkelte delar av kurset.

FYSISK AKTIVITET

Aktivitetane blir leia av fysioterapeut i eigna treningsrom, bortsett frå intervalltrening som går føre seg utandørs. Treninga varer i omlag 60 minutt og blir tilpassa ditt funksjonsnivå.

EIT KURS FOR DEG?

Hjarterehabilitering passar for deg som har:

- hatt eit hjartefarkt
- vore til PCI (utblokking)
- angina pectoris
- er bypass operert
- er hjarte klaff operert
- har hjartsvikt

Det er inga øvre aldersgrense, men du bør ha eit visst fysisk funksjonsnivå for å delta.

NÅR KAN DU STARTE?

Dei som ikkje er hjerteoperert (bypass, hjerteventil operert) kan starte hjarterehabilitering innan 8 veker etter sjukehusopphaldet. Hjerteopererte må vente minst 8 veker. Hjarterehabiliteringsprogrammet går 3 dagar i veka i 12 veker (4 veker med undervisning og trening, 8 veker med trening) med mogelegheit for kortare forløp. Kva forløp du skal ha vert bestemt fyste dagen ved Hjarterehabiliteringen. Det er fortløpande inntak av nye deltakarar kvar måndag og tysdag når det er ledig kapasitet.

TA MED

- Gode sko
- Lette treningsklede
- Klede og sko til trening ute (tilpassa véret)

KOSTNADAR

Deltakarane betaler eigenandel etter gjeldande takstar. (takst er lik som ved polikliniske konsultasjonar. Du betalar berre ein gong i løpet av kurset)

STAD

Hjarterehabiliteringa
Møllendalsbakken 9A
5009 Bergen

PÅMELDING

Ta kontakt med sjukepleiar eller lege på posten der du er innlagt før du reiser heim frå sjukehuset. Lege vil då søkje deg til hjarterehabiliteringa.

KONTAKTPERSONAR

Anita Isaksen, spesialsjukepleiar i kardiologisk sjukepleie

Irene Drotningvik, spesialsjukepleiar i kardiologisk sjukepleie

Telefon: 55 97 35 40

Du treff oss best måndag - torsdag i tidsrommet 0800-0900 og 1400 – 1500.

Du kan også kontakte oss på e-post adressa:

hjerterehabiliteringen@helse-bergen.no

Vi ønskjer deg velkomen til aktive og lærerike veker ved Hjerterehabiliteringa.