

# Hjarterehabilitering

Eit fylkesdekkande tilbod  
ved Nordfjord sjukehus



## Lurer du på noko om hjarterehabilitering?



Ta kontakt med oss, så skal vi svare deg  
så godt vi kan.

**Telefon:** 57 86 40 03 / 90 59 18 98

Her finn du oss:  
Nordfjord sjukehus  
Sjukehusvegen  
6770 Nordfjordeid

Telefon: 57 86 40 00  
E-post: [post@helse-forde.no](mailto:post@helse-forde.no)

Scann meg for meir  
informasjon om kurset



# Kven er hjarterehabiliteringa for?

Hjarterehabiliteringa er retta mot deg som har hatt hjarteinfarkt, blitt blokka/fått sett inn stent i kransåra (PCI), har fått utført by-pass operasjon eller har andre sjukdomar knytt til hjartet. Det er ynskjeleg at ein startar opp med rehabilitering så raskt som mogeleg etter ei hjartehending.

Målsetjinga med rehabiliteringa er at du som pasient skal kome raskare tilbake til det daglege livet, få ein effektiv opptreningsfase og dermed auka funksjonsnivå og livskvalitet.

Du vil gjennom programmet treffe andre som har vore i tilsvarende situasjon som deg, slik at de kan utveksle erfaringar og lærdom med kvarandre. Du vil også treffe brukarrepresentantar.

Vi inviterer pårørande til å delta på teoridagane, slik at dei kan auke kunnskapen sin om hjartesyjukdom, og møte andre i same situasjon.

## Innhald i rehabiliteringa:

- Individuell samtale med lege, sjukepleiar, fysioterapeut og farmasøyt.
- Trening under rettleiing av fysioterapeut
- Oppfølging av blodtrykk og blodprøver
- Psykiske reaksjonar – «Å leve med hjartesyjukdom»
- Kosthald
- Medisinar og medisinbruk
- Motivasjon og mestring
- Risikofaktorar
- Brukarrepresentant
- Seksualitet
- Røykeslutt
- Tilbake til arbeidslivet



# Korleis er rehabiliteringa lagt opp?

Rehabiliteringa går over 8 veker. I løpet av desse vekene er det 4 dagar med teori på Nordfjord sjukehus, for alle deltakarar. Dette er lagt til måndag og tysdag i 1. og 5. veke av rehabiliteringa. Dei andre vekene har ein trening og oppfølging ved sitt lokalsjukehus. Du gjennomfører ein belastingsstest på tredemølle før kurset. Lege er ansvarleg for innhaldet og gjennomføringa av kurset.

Det blir utarbeidd personlege mål for kvar einskild, og du blir fulgt opp av lege, sjukepleiar, fysioterapeut og farmasøyt.

Undervisninga går føre seg i grupper, og alle får eit individuelt tilpassa opplegg med samtalar, trening og behandling.

## Trening:

Fysioterapeut og pasient utarbeider i fellesskap eit treningsopplegg basert på dei måla som er sett. Treninga vert rettleia av fysioterapeut saman med sjukepleiar, dels i treningssal, og dels utandørs.

## Tilvising:

Du treng tilvising frå lege. Denne skal sendast til:

Medisinsk avdeling, Nordfjord sjukehus/Helse Førde

Seksjon: Læring og meistring

Lokalisering: Nordfjord Hjarterehabilitering poliklinikk

Merk tilvisinga med hjarterehabilitering.

Vi kontaktar deg når vi har motteke tilvisinga di.

## Ved behov for overnatting:

Ved behov for overnatting i høve kursdagane kan du ha rett på ytingar etter fastsette satsar gjennom pasientreiser. Bekrefting på behov for overnatting får du frå legen på hjarterehabiliteringa.

Du bestiller sjølv overnatting dersom du har behov for det.