

## Hjertesygdomme

### Hjerterehabilitering

Hjerterehabilitering er et tilbud om efterbehandling ved kranspulsåresygdom på Esbjerg og Grindsted Sygehus i Esbjerg. Klinik for hjerterehabilitering hører under Hjerter Ambulatorium.

#### Formål:

Formålet med hjerterehabiliteringen er, at du så vidt muligt kan få en normalt fungerende hverdag efter at have været indlagt med en hjertekarsygdom på sygehuset, samt forebygge ny sygdom.

Hjerterehabiliteringen indeholder 2 besøg fordelt på et år.

Ved første konsultation vil du blive mødt af en sygeplejerske, en læge og en diætist planlagt samme dag.

De vil i samarbejde med dig opstille mål for den medicinske behandling og mål for eventuelle livsstilsændringer.

Derudover vil du blive tilbudt at deltage i Hjerteskolet, fysisk træning samt et rygestopkursus (i din kommune efter behov).

Ved 2. konsultation vil du blive mødt af en sygeplejerske eller en læge.

Desuden sigter programmet for hjerterehabilitering mod at mindske risikoen for et nyt tilfælde af hjertekarsygdom. Hjerterehabilitering handler derfor også om at påvirke de risikofaktorer, der har betydning for udvikling af hjertekarsygdom.

Deltagelse i efterbehandlingen er meget vigtig for, at opnå et godt resultat på lang sigt.

# Klinik for hjerterehabilitering

Risikofaktorer: Af risikofaktorer, der har betydning for udvikling af kranspulsåresygdom, kan bl.a. nævnes:

- Rygning
- Kost
- Overvægt
- Kolesteroltal
- Blodtryk

Ved deltagelse i programmet for hjerterehabilitering vil vores hjerterehabiliteringsteam give dig en samlet vurdering af din situation.

Hjerterehabiliteringsteamet består af en læge, en sygeplejerske, en diætist samt en lægesekretær.

## Praktiske oplysninger

1. besøg foregår på

Sct. Josephs Hospital Jyllandsgade 79C, 6700 Esbjerg.

2. besøg foregår på

Esbjerg Sygehus Finsensgade 35, 6700 Esbjerg

## Parkering:

Ved parkering i gården kan indgang 79 D ved Jordemodercenteret benyttes. Benyt eventuel P-huset i Danmarksgade.

## Efterbehandling ved kranspulsåresygdom

Herunder beskrives efterbehandlingsforløbet ved kranspulsåresygdom også kaldet hjerterehabilitering på Esbjerg Sygehus.

### Første besøg:

Ved 1. besøg vil du komme til at tale med en sygeplejerske, diætist og en læge. (Du bedes afsætte ca. halvanden time)

### Andet besøg:

Ved 2. besøg (efter 3-6 mdr.) skal du til kontrol hos sygeplejerske eller evt. egen læge.

# Klinik for hjerterehabilitering

## **Samarbejde**

Ved kontrollerne oprettes en efterbehandlingsjournal. Kopi af denne kan ses i din e-journal. Såfremt du har givet tilladelse sendes den til din praktiserende læge og til den kommunale tovholder for patienter med kredsløbssygdomme. Herved sikres, at du fremover vil modtage din kommunes tilbud om undervisning/træning, når sygehusets efterbehandling er afsluttet.

## **Udover konsultationerne tilbydes:**

Fysisk træning

Rygestop kursus (i kommunen)

## **Rehabiliteringsteamet:**

### Sygeplejerske:

Hos sygeplejersken vil der blive målt blodtryk og puls.

Desuden registreres højde, vægt samt taljemål. Det udsendte skema vedrørende depression/den psykiske tilstand registreres i din rehabiliteringsjournal.

### Læge:

Ved den første samtale vil lægen sammen med dig og evt. pårørende gennemgå din sygdom, risikofaktorer samt medicin. Ud fra samtalen vil I sammen tilrettelægge et efterbehandlingsforløb. Lægerne kontrollerer sår m.v. efter operationen. Din medicinliste gennemgås og evt. uklare punkter og spørgsmål besvares.

### Diætist:

Din kostsammensætning har betydning for din hjertekarsygdom.

Forskning har vist, at en bestemt kostsammensætning kan være med til at nedsætte risikoen for yderligere åreforsnævring og dannelse af nye blodpropper hos hjertepatienter.

Pga. vigtigheden af kostsammensætningen tilbydes du vejledning i hjertesund kost ved diætisten. Omfanget af vejledning ved diætist afhænger af dine nuværende kostvaner. Vejledningen tager udgangspunkt i et samarbejde med dine nuværende kostvaner til en hjertesund kost.

## **Fysisk træning**

Inden opstart af fysisk træning skal der laves en cykeltest med henblik på risikovurdering.

# Klinik for hjerterehabilitering

Den fysiske træning foregår enten i hjemkommunen eller på Esbjerg Sygehus, afhængig af vurderingen til cykeltesten. Træningen varetages af fysioterapeut med særlig viden om hjertetræning.

Træningsforløbet strækker sig over 8 uger. Der trænes 2 gange om ugen af en times varighed. Du vil i forbindelse med indkaldelsen få et brev med nøjagtige datoer og tidspunkter.

Træningen er tilrettelagt ud fra de anbefalinger, der foreligger inden for hjerterehabiliteringen, dvs. der vil blive lagt vægt på:

- Konditionstræning
- Styrketræning med fokus på store muskelgrupper
- Udspænding

Der tages hensyn til den enkeltes formåen ved planlægning af træningens sværhedsgrad.