



HILLERØD
KOMMUNE

Lev godt med en hjertekarsygdom

Hillerød Kommunes tilbud om undervisning og træning til dig, der har en hjertekarsygdom

Tilbud til dig som har en hjertekar sygdom

Hillerød Kommune har en række tilbud til dig så du kan få den bedste mulige livskvalitet i hverdagen

Afklarende samtale

Hjerteproblemer giver forskellige udfordringer og behovene for hjælp og træning er forskellige. Vi hjælper derfor med at udvælge tilbud der er relevant for dig ved en afklarende samtale og undersøgelse.

Træning

Træning er af afgørende betydning for hverdagen, når du har en hjertekarsygdom.

Træningen kan foregå som hold træning eller individuel træning efter behov. Hvis der er behov for at træ-

ne hverdagsaktiviteter kan vi tilbyde træning og vejledning i hjemmet med ergoterapeut.

Holdtræningen foregår ved fysioterapeuter to gange om ugen i op til 10 uger. Holdet er sat sammen med deltagere, der har forskellige typer af sygdomme. Træningen består især af styrke- og konditionstræning, men også træning af balance mv. efter individuelle behov.

Gennem vejledning og træning vil du: Opnå viden om, hvordan træning styrker dit hjerte, få inspiration til forskellige former for fysisk aktivitet

*”Efter at jeg har deltaget i forløbet tør jeg blive forpustet, og jeg oplever, at jeg bedre kan klare trapperne i dagligdagen.”
(tidligere deltager)*

Øge dit funktionsniveau, så du kan fortsætte dit hverdagsliv som før

Rådgivning og samtale

I forbindelse med træning er der mulighed for vejledning i metoder og værktøjer til at håndtere din hjertesygdom i hverdagen.

Rygestop

Stoppe med at ryge, er det bedste du kan gøre for at bremse forværringen af sygdommen. Kommunen har gratis rygestopkurser, som du kan komme på. Kurserne afholdes over seks mødegange af uddannede rygestoprådgivere. På kurset aftales en fælles stopdato og man støtter hinanden og udveksler erfaringer om rygestoppet. Der er også mulighed for at få relevante rygestop-præparater til en måneds forbrug.

Alkohol

Alkohol kan for nogen opleves, som et middel, til at dulme ubehag og smerter, men det kan tage overhånd. Derfor kan du tale med en alkoholrådgiver om, hvordan du kan håndtere et evt. overforbrug eller få et tilbud om behandling. Tilbuddet er anonymt og kræver ikke henvisning. Kontakt Tlf. : 72323371 eller socialteam@hillerod.dk

Job og sygdom

En kronisk sygdom kan påvirke din jobsituation. I Jobcentret kan du få vejledning om din jobsituation, sygedagpenge, flexjob og lignende. Tlf. 7232 0000.

Praktisk hjælp, pleje og hjælpemidler

Visitationen kan vejlede dig om dine muligheder for at få hjælp og pleje i hverdagen. Tlf. 7232 00 00.

Tilbuddet er noget for dig hvis du...

- Er over 18 år
- Bor i Hillerød Kommune.
- Har en åreforkalkning (iskæmisk sygdom) i hjertet, har hjertesvigt eller er hjerteklap-opereret.
- Ønsker forståelse for din sygdom og metoder til at håndtere den.
- Gerne vil lære at træne på den måde der er bedst for dig
- Kan bruge tips og tricks til at håndtere udfordrende aktiviteter i hverdagen
- Kan tale og forstå dansk

SÅDAN KOMMER DU I GANG

- Tilbuddet kræver henvisning. Det er din egen læge eller hospitalet, der kan henvise dig til forløbet.
- Kontakt din læge eller træningssektionen for flere informationer.
- Vejledning, diætist, træning, og rygestopkurser foregår på Milnersvej 37D i Sundhedscentret.
- Læs mere på www.hillerod.dk

Kontaktoplysninger

Træningssektionen, Sundhedscentret

Mail: traening@hillerod.dk

Telefon: 72323650 (kl. 8.30 til 10.30)