



Patientinformation

Inför besök på hjärtrehabiliteringen, Fysioterapi NÄL

De senaste åren har Socialstyrelsen uppmärksammat behovet av fysioterapeutisk kompetens för patienter med hjärtsjukdom. Anpassad fysisk träning är numera en starkt rekommenderad åtgärd.

Du är välkommen på ett individuellt besök hos fysioterapeut inom hjärtrehabilitering. Vid besöket görs en bedömning av din fysiska kapacitet (ofta genom cykeltest eller gångtest). Du kommer få rådgivning kring fysisk aktivitet och träning utifrån din fysiska kapacitet och dina förutsättningar. Fundera gärna kring dina aktivitetsvanor och fyll i frågorna på baksidan av pappret inför ditt besök.

Besöket tar ca 1–1,5 tim. Kom gärna ombytt till bekväma kläder som du kan anstränga dig i. Ett löst sittande linne kan vara lämpligt om du vill slippa cykla i bar överkropp eller BH.

- **Undvik större måltid, koffeinhaltiga drycker och nikotin 2 timmar före testet.**
- **Vi avråder från att genomföra testet under pågående infektion.** Hör av dig om du är osäker på om det är lämpligt att göra testet.
- **Ta dina mediciner som vanligt inför testet**

Om du behöver boka om din tid eller avböjer individuellt besök, vänligen kontakta Fysioterapi NÄL så snart som möjligt på telefon 010- 435 45 50. Du kan även kontakta oss via 1177.

Välkommen!

Fysioterapeuterna på Hjärtrehab

Frågor att fylla i inför ditt besök

Tänk på att varje fysisk aktivitet som du utfört endast räknas en gång, antingen som fysisk aktivitet som fick dig att bli lätt andfådd och gav något förhöjd puls eller som ansträngande fysisk träning aktivitet/träning som fick dig att bli rejält andfådd och som gav dig förhöjd puls.

1. Hur många dagar under **den senaste veckan** ägnade du dig åt minst 30 minuter, sammanlagd tid (minst 10 minuter åt gången) av **fysisk aktivitet som fick dig att bli lätt andfådd och gav något förhöjd puls?**

0 1 2 3 4 5 6 7 dagar/ vecka

2. Hur många dagar under **den senaste veckan** ägnade du dig åt någon form av **ansträngande fysisk aktivitet/träning**, sammanhängande i minst 20 minuter, **som fick dig att bli rejält andfådd och som gav dig förhöjd puls?**

0 1 2 3 4 5 6 7 dagar/ vecka

3. Upplever du dig begränsad i vardagslivet pga. din nuvarande fysiska kapacitet?

- ☐ Nej
- ☐ Ja

Om ja, vad är den huvudsakliga orsaken? _____

4. Har du några speciella **förväntningar eller funderingar** inför ditt besök?
