
Information inför ditt besök på Hjärtrehabiliteringen, *Fysioterapi* *Sahlgrenska/Östra/Mölndal*

Du är välkommen på ett individuellt besök till fysioterapeut inom Hjärtrehabilitering. Vid ditt besök kommer du att genomföra ett konditionstest på cykel för att kunna individanpassa ett träningsupplägg och få råd kring träning. Du rekommenderas en träningsperiod på Hjärtrehabiliteringen där träningen leds av en fysioterapeut och anpassas efter dina förutsättningar.

Konditionstestet sker med hjärtövervakning, EKG, vilket innebär att du behöver klä av dig på överkroppen. Det går bra att använda bh. Ta med dig bekväma kläder och skor att cykla i. Omklädningsrum med dusch finns.

Vi vill att du inför besöket börjar fundera kring din fysiska aktivitetsnivå och träningsvana, livsstilsförändringar (tobak, alkohol, kost och stress) och/eller upplevd begränsning i vardagen i relation till din nuvarande fysiska kapacitet.

- Undvik större måltid, koffeinhaltiga drycker och nikotin två timmar före test.
- Du avråds från att genomföra testet under pågående infektion.
- Ta dina mediciner som vanligt.

Kom ihåg att avboka senast 24 timmar om du inte kan komma. Uppge alltid orsak till återbud. Sent återbud utan hälsoskäl eller uteblivet besök debiteras.

Med 1177 Vårdguidens e-tjänster kan du göra ärenden och kontakta oss dygnet runt. För avbokning: gå in på 1177.se eller

[Fysioterapi Sahlgrenska, Göteborg - 1177](#)

[Fysioterapi Östra, Göteborg - 1177](#)

[Fysioterapi Mölndal, Mölndal - 1177](#)

Välkommen!