



# Välkommen till Hjärtskola

Fysioterapi Sahlgrenska  
Fysioterapi Östra



# Fysisk aktivitet och träning

Vid hjärt-/ kärlsjukdom är fysisk träning en viktig del av din behandling.

Du som har haft en hjärtinfarkt och/eller genomgått en PCI eller hjärtoperation rekommenderas att delta i träningsbaserad hjärtrehabilitering vid Fysioterapin. Träningen är individanpassad och sker i grupp. Med regelbunden träning på rätt nivå minskar risken för återinläggning pga. hjärt-/kärlsjukdom och du kan förbättra din kondition, muskelstyrka och ditt välmående.

Via hjärtrehabiliteringen får du individuellt anpassade råd om fysisk träning. Vi rekommenderar att du utför konditions- och muskeltester för att fysioterapeuten tillsammans med dig ska kunna forma ett passande träningsupplägg. Vi rekommenderar en träningsperiod vid hjärtrehabiliteringen där träningen anpassas efter dina förutsättningar. Fysioterapeuten kan också ge dig råd om träning som du utför på egen hand.

Efter avslutad träningsperiod erbjuds du att göra uppföljande konditions- och muskeltester för att utvärdera din träning och för att du ska kunna få anpassade råd om fortsatt träning.

## Hjärtskola för dig och dina närstående

Välkommen att delta i hjärtskola vid Fysioterapin. Syftet med hjärtskolan är att ge dig ökad kunskap om hjärt-/kärlsjukdomen. Hjärtskolan innehåller information om sjukdomen, rehabiliteringen och de levnadsvanor som du själv kan förändra för att minska risken att drabbas av en ny hjärthändelse.

Du kan också välja att ta del utav motsvarande information via den digitala hjärtskolan som du får tillgång till via 1177 Vårdguidens e-tjänst Stöd- och behandling.

## Digital hjärtskola

Den digitala hjärtskolan är indelad i olika avsnitt som innehåller texter och filmer. Du kan ta del av informationen när det passar dig och vid upprepade tillfällen, gärna tillsammans med dina närstående. Det finns också information om vart du kan vända dig om du vill veta mer. Du har tillgång till den digitala hjärtskolan under det första året efter din hjärthändelse.

# Sjukhusbaserad hjärtskola

Ämnen som tas upp under hjärtskola är:

**Läkaren** ger en grundlig information om den medicinska bakgrunden till kranskärlssjukdom. Här beskrivs vad sjukdomen är för något och hur den påverkar hjärtat.

**Dietisten** informerar om hjärt- och kärlvänlig kost.

**Psykologen/kuratorn** belyser vanliga känslomässiga reaktioner och krishantering i samband med hjärt-/kärlsjukdom.

**Fysioterapeuten** informerar om nyttan med fysisk aktivitet och träning vid hjärt-/kärlsjukdom och hur mycket man bör träna.

**Sjuksköterskan** informerar om vanliga läkemedel vid hjärt-/kärlsjukdom samt om uppföljning via hjärt- eller thorax-mottagningen.

## Fysioterapi Sahlgrenska

**Adress:** Sahlgrenska sjukhuset, Vita stråket 13, vån 2

Du blir inbokad på nedanstående fyra tillfällen:

- **Tillfälle 1 Dag:** ..... **Datum:** ..... **Tid:** .....
- **Tillfälle 2 Dag:** ..... **Datum:** ..... **Tid:** .....
- **Tillfälle 3 Dag:** ..... **Datum:** ..... **Tid:** .....
- **Tillfälle 4 Dag:** ..... **Datum:** ..... **Tid:** .....

## Fysioterapi Östra

**Adress:** Östra sjukhuset, K1, Centralkliniken, Diagnosvägen 11

Du blir inbokad på nedanstående två tillfällen:

- **Tillfälle 1 Dag:** ..... **Datum:** ..... **Tid:** .....
- **Tillfälle 2 Dag:** ..... **Datum:** ..... **Tid:** .....

## Besöksregistrering och betalning

På Fysioterapi Sahlgrenska sker anmälan och betalning via Självvincheckning eller **i receptionen på Fysioterapin**.

Vid besök på Fysioterapi Östra sker anmälan och betalning via Självvincheckning i mobilen eller vid receptionen **i sjukhusets huvudentré**.

Avgiften för besöket följer gällande taxa. Anhöriga medföljer utan extra kostnad.

Inför besöket ber vi dig att ta med godkänd legitimation.

## Återbud

Du lämnar återbud till inbokat besök via 1177 eller telefon. Uteblivet besök och återbud senare än 24 timmar före avtalad tid debiteras.

# Kontakt

**Kontakta oss i första hand på 1177.se, våra e-tjänster.**

**Logga in på 1177.se och lägg till den mottagning du går hos:**

- **Fysioterapi Sahlgrenska**
- **Fysioterapi Östra**

### Telefon vid behov:

Fysioterapi Sahlgrenska  
Fysioterapi Östra

Telefon: 031-342 11 95  
Telefon: 031-343 44 63

### Kontakt sjuksköterska

För medicinsk rådgivning av sjuksköterska eller frågor om t.ex. tidsbokning till sköterska och/eller läkare hänvisas till:

Kontaktpunkten

Telefon: 031-342 24 00