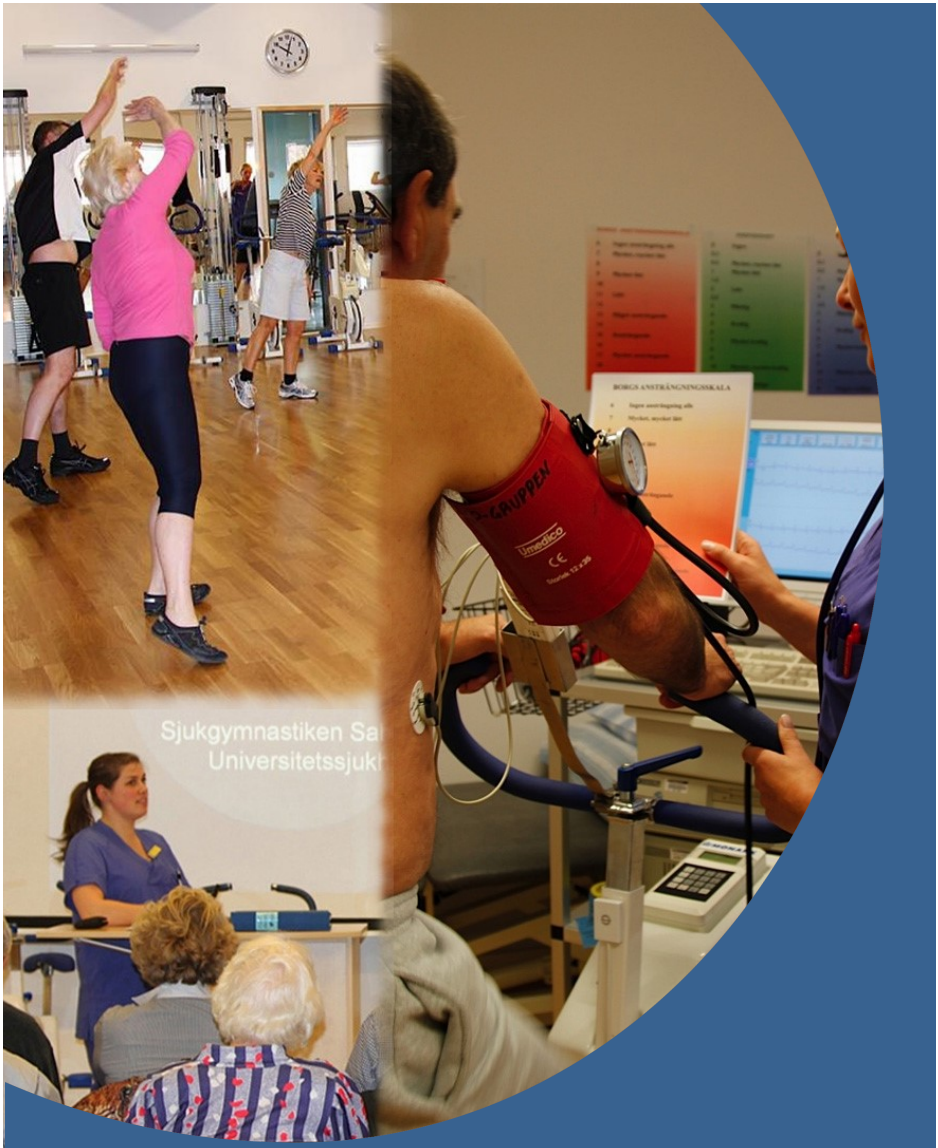


Välkommen till hjärtrehabiliteringen på Fysioterapi Sahlgrenska sjukhuset

Arbetsterapi och Fysioterapi

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN
SAHLGRENSKA UNIVERSITETSSJUKHUSET

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 Fysioterapi Sahlgrenska sjukhuset. 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 kan du få 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.

Fysisk träning är en livslång behandling.

Hjärtskola för dig och dina närstående

Välkommen att delta i hjärtskola vid Fysioterapi Sahlgrenska sjukhuset. Du kan också välja att ta del utav motsvarande information via den digitala hjärtskolan som du får tillgång till via 1177 Vård-guidens e-tjänst Stöd– och behandling. 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.

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

Lokal: Fysioterapi Sahlgrenska, Vita stråket 13, våning 2

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/thoraxmottagningen

Du blir inbokad på nedanstående fyra tillfällen. Om du inte vill boka tider redan nu är du välkommen att ringa till receptionen på Fysioterapin och boka de tider som passar dig.

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

Kontakt fysioterapeut

Med 1177 Vårdguidens e-tjänster kan du kontakta din mottagning dygnet runt. Där kan du till exempel om– och avboka tid eller be din mottagning kontakta dig. Gå in på www.sahlgrenska.se eller direkt www.1177.se.

För inloggning i den digitala hjärtskolan, via 1177 Vårdguidens e-tjänst Stöd– och behandling, v.g. se separat instruktion.

Om du väljer att avstå från hjärtskola och fysioterapi lämnar du återbud på 1177 eller via telefon. Uteblivet besök och återbud senare än 24 timmar före avtalad tid debiteras. Om du inte kommit till besök på två månader kommer du att avregistreras.

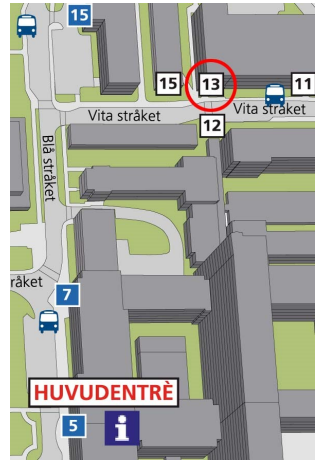
Receptionen Fysioterapi Sahlgrenska sjukhuset.
Telefon: 031-342 11 95.

Kostnad

Avgiften för besöket följer gällande taxa.
Betala helst med betalkort. Anhöriga medföljer utan extra kostnad.

Besöksadress

Fysioterapi
Sahlgrenska sjukhuset
Vita stråket 13, plan 2
413 45 Göteborg



Kontaktpunkten

För medicinsk rådgivning eller tidsbokning till sköterska/läkare hänvisas till Kontaktpunkten.

Telefon: 031-342 24 00

Bildkälla:
Arbetsterapi och Fysioterapi

Nr. 71

Sahlgrenska Universitetssjukhuset
Arbetsterapi och Fysioterapi
Hus S, plan 4, 431 80 Mölndal

Version 1, 2012-11-20. Reviderad version 7, 2022-08-18