Aktivt Hjerte

Et forløb til DIG, som har fået et indgreb i hjertet og nu skal vende tilbage til hverdagen, arbejdet, familien og det gode liv.

heartfit

Hvad er Aktivt Hjerte?

Aktivt hjerte er et specialdesignet genoptræningsforløb ved Heartfit. Forløbet har til formål at få dig til at føle dig tryg ved at være aktiv efter et indgreb i hjertet.

Forløbet er udviklet i samarbejde med Peter Steen Hansen, dr.med., Ph.d., speciallæge i hjertesygdomme og ejer af HjerteCenter Mølholm.

Pris: 1200,-

Hvad får du ud af at deltage i Aktivt Hjerte?

Tryghed ved at være aktiv

Et specialdesignet forløb tilpasset dig

En fast støtte, som tager hånd om dig

Forbyggende effekt mod hjerteproblemer

Øget livskvalitet og sundhed

❝ Det har været dejligt med de samtaler, jeg har haft. Det har givet mig ro og mod på at motionere. Jeg vil helt sikkert anbefale dig til andre.

- Kvinde, 62 år

Det siger tidligere deltagere om forløbet

”Jeg tog derfor mod tilbuddet, i al min usikkerhed, om at deltage i disse tre samtaler, uden jeg helt vidste hvad det indebar.

Spørgeskemaerne sammen med telefonsamtalerne gav mulighed for at få en god og fri snak med en behagelig person, som ikke var familie eller venner. Samtidig opleves det godt at blive holdt ” lidt i hånden” efter et ultrakort ophold på sygehus.

Efter de ca. tre måneder, tre spørgeskemaer og tre samtaler føler jeg nu en ro og føler mig i en tryg balance og fri for angsten for nye anfald, som jeg bestemt ikke var da jeg blev udskrevet, på trods af lægens forsikring.

- Kvinde 75 år

Din sparringspartner efter et indgreb i hjertet

Gennem forløbet har du tre konsultationer med en hjertefysioterapeut. Det foregår enten over telefon, skype eller lignende, så du kan blive på din hjemmebane.

Du er i trygge hænder. Fra start til slut får du unik adgang til din egen faglige sparringspartner, som du kan kontakte, hvis du har spørgsmål til for eksempel medicin og symptomer.

Sådan forløber Aktivt Hjerte

1

Indledende samtale

Vi starter med en indledende samtale om dit sygdomsforløb og din hverdag, herunder kost, arbejdsliv, psyke og motion. Vi taler også om dine mål for et aktivt liv.

2

Midtvejssamtale

Vi taler om, hvordan det er gået med din træning, og hvorvidt der har der været symtomer eller andre problemer.

3

Opfølgning

Vi følger op på dit forløb og ser fremad. Jeg hjælper dig med at komme videre og sender dig eksempelvis videre til læge, holdtræning eller psykologsamtale.

heartfit

Vil du have tilliden til din krop tilbage?

Så tag kontakt til Dagmar Lybæk Sieg, fysioterapeut og specialist i hjerterehabilitering

+45 26606232
mail@heartfit.dk