

Tilbud til pasienter som har eller står i fare for å utvikle hjerte- og karsykdom ved Helgelandssykehuset i Sandnessjøen.

Ved Helgelandssykehuset Sandnessjøen finnes det tilbud for pasienter med hjerte- og karsykdom eller de som står i fare for å utvikle hjerte- og karsykdom.

Hjerteskole

Hjerteskolen er et kurs over to dager med informasjon og forelesninger fra lege, farmasøyt, ernæringsfysiolog, sykepleier, brukerrepresentant og fysioterapeut. Her får pasientene mulighet til å få svar på spørsmål de kanskje har etter for eksempel et hjerteinfarkt. Hvilke medisiner de bruker, vanlige bivirkninger, hvordan hjerte fungerer og er bygd opp, psykiske utfordringer i etterkant, trening og ernæring. Vi oppfordrer pasientene til å ta med pårørende på kurs, de har ofte like mange bekymringer og spørsmål som pasientene selv. Det arrangeres fire kurs i året Sandnessjøen og tre kurs i året i Brønnøysund.

Hjertetrening

Pasienter som har eller står i fare for å få hjerte- og karsykdom får tilbud om oppfølging av fysioterapeut ved sykehuset. Sykehuset har gruppetreninger for pasientgruppen. Treningen består av høyintensiv trening to ganger i uken i 12 uker (24 økter). Pasientene gjennomgår fysisk test både før og etter gjennomført treningsperiode. For pasienter med lang reisevei til Sandnessjøen er det mulig å følges opp individuelt gjennom kontroller og testing. Disse kan få eget tilpasset treningsprogram eller man finner lokale løsninger som passer for pasienten.

Alle pasientene som henvises til hjertetrening vurderes av kardiolog på sykehuset før oppstart av test og trening. Dette for å se om det finnes kontraindikasjoner på om pasienten tåler hard trening.

Henvisning

For å kunne delta på kurs eller trening må pasientene henvises av lege. Det er viktig at de henvises til **både** hjertetrening og hjerteskole. Henvisning kan sendes til MED pol inntakskontor Sandnessjøen sykehus.

Kontakt

Marte Almås, spesialfysioterapeut

Telefon: 750 65 169

Mail: marte.almas@helgelandssykehuset.no

Ved spørsmål angående hjertetrening og hjerteskole.