



VIBORG
KOMMUNE

Et godt liv med Hjertekarsygdom

Indhold

Et forløb der bringer dig sammen med andre med hjertekarsygdom. Der er fokus på fysisk aktivitet, mad og sygdomsforståelse og hvordan disse faktorer har indflydelse på dit hjerte og kredsløb. Derudover tilbydes undervisning i bl.a. forandring af vaner samt søvn og afspænding.

Hvornår

Forløbet indledes med en samtale med din tildelte kontaktperson. Sammen finder I ud af, hvorledes et forløb kan tilrettelægges for dig, ud fra de muligheder vi kan tilbyde, og hvad der giver mening for dig. Der er løbende optag på forløbet, men der kan forekomme ventetid i forhold til opstart.

Hvor længe

Der er mulighed for et 8-12 ugers træningstilbud med træning både ude i naturen og i træningssal. Træningen foregår 2 gange om ugen. Derudover tilbydes løbende undervisning ca. 1 gang i måneden. 1 gang årligt tilbydes mulighed for opfølgning i lokal sundhedssatellit. Se dato på hjemmesiden.

Pris og transport

Det er gratis at deltage i forløbet. Du skal selv kunne transportere dig til Sundhedscentret og du står selv for udgiften hertil.

Henvi sning

Du kan henvises vi af din praktiserende læge og via sygehuset. Du vil blive indkaldt til en indledende samtale via E-boks eller pr. brev.

Sted

Undervisning og træning foregår hos Rehabiliteringsteamet, Sundhedscenter Viborg, Toldboden 1, st. 8800 Viborg.

Du er velkommen til at kontakte Rehabiliteringsteamet, hvis du gerne vil vide mere:

Mail: rehabteam119@viborg.dk

Tlf. 20 56 06 92

Hjemmeside: www.sundhedscenter.viborg.dk

For yderligere information omkring henvisning til tilbuddet:

www.sundhed.dk/sundhedsfaglig/sundhedstilbud/