

# Hjerterehabilitering

„... bare klø på, det er her du skal finde dine grænser...“, siger de søde piger der er i fysiologien på Regionshospitalet i Herning, og fortsætter „... for her kan vi hjælpe dig, hvis du går over dine formåen“.

Personalet kan mere end deres „fadervor“, de er „skrappe“ til at få gang i holdet så deltagerne yder det mest mulige - alle „skavanker“ taget i betragtning. Og så er pigerne gode til at varierer metoderne til konditions- og styrketræning!

AF LEIF BERTELSEN, INGENIØR M. IDA., HD

Efter langvarig hjerte- og kredsløbssygdom, endte jeg tilfældig på Regionshospitalet i Herning. Efter diverse undersøgelser og test, fik jeg „reserve dele“ indsat i hjertet, og blev efterfølgende spurgt om jeg ville deltage i hospitalets hjerterehabilitering. Et tilbud, som jeg ikke kunne sige nej til - og heldigvis for det!

Hospitalets hjerterehabilitering består af 3 dele: Fysisk genoptræning med henblik på hjertet og konditionen, undervisning om årsager og behandling af hjerte- og kredsløbssygdomme, samt et indput om ernæring.

Alle tre elementer indgår - efter min opfattelse - som en ubrydelig helhed.

Alle deltagere har gennemgået en hjertebehandling på et hospital, hvor alle - stort set - haft de



Indpisker Mette - sygeplejerske

alle. Nogle af deltagerne på holdet har ud over hjertebehandling også andre „skavanker“. Her er personalet rigtig god til at finde de øvelser der passer den enkelte deltager - og tak for det!

Så er der lige synergieffekten: det sociale ved at være aktiv deltager på et hold, hvor der hele tiden kommer og går patienter. Personalet har en god tildens til „at stikke fingeren i jorden“ og finde den tone der passer til holdet, så der er lidt grin, godhertet „pep talk“ og hyggelig samvær under „strabadserne“. Det sociale element må ikke undervurderes - en opfattelse som jeg deler med de øvrige deltagere på holdet!



Indpisker Solveig - fysioterapeut

Jo, personalet ved hjerterehabilitering er rigtig gode, venlige, bestemte og har et lunt glimt i øjet!

Efter mine meget positive oplevelser med hjerterehabilitering på Regionshospitalet i Henning er min anbefaling klar:

**„Genoptræning som hjerterehabilitering på hospitaler er en rigtig god idé, og det bør virkelig overvejes, som ikke alle genoptræninger bør udføres på hospitalerne. Her er der personale, f. eks. sygeplejersker, læger etc. med forskellige kompetencer, der kan udfærdige de rigtige genoptræningsprogrammer og omgående kan gribe ind, hvis uheldet er ude. Og så er journalerne lige ved hånden, så den rigtige behandling straks kan iværksættes.“**