

## Behandlingstilbud til patienter med hjerte-kar sygdomme

Har du for højt blodtryk, for højt kolesterol, hjerterytme-forstyrrelser, hjertepumpe-svigt eller haft blodpropper/hjerneblødninger?

Vil du gerne vide mere om hvordan du lever så godt som muligt med hjerte-kar sygdomme?

Så har du mulighed for deltage i et forløb bestående af 3 indlæggelser á 4 døgns varighed med ca. 3 måneders interval; dvs. 12 døgn afviklet over ca. 1/2 år.

### Formål:

Formålet med behandlingen på Livsstilscentret er at den enkelte patient øger livskvaliteten og forbedrer sundhedsadfærden.

Behandlingen sigter imod at den enkelte skaber større overensstemmelse mellem, hvad den enkelte gerne vil - og reelt gør.

### Hvordan foregår det?

Behandlingen foregår på hold, hvor alle har en hjerte-karsygdom. Netop samværet med ligestillede er vigtigt, da det giver mulighed for at udveksle erfaringer med andre, der også har erfaringer i at leve med hjerte-kar sygdomme. Der er ca. 18 patienter/raske ledsagere på hvert hold.

Der er ikke individuel vejledning.

### Behandlingen består af undervisning og praktisk træning i flg. emner:

- At skabe og fastholde motivation, redskaber til at ændre vaner og levevis
- Livskvalitet og håndtering af stress
- Tips til at leve bedre med hjerte-kar sygdomme
- Sund og hensigtsmæssig mad
- Fysisk aktivitet
- Helbredsfordele ved rygestop

### Hvad forudsætter det at deltage?

- Det er vigtigt, at du selv er motiveret, parat til forandring og ønsker at bruge din indflydelse/viden til at forbedre din livskvalitet. Dit udbytte afhænger af din indsats.
- Du skal have lyst til at indgå i holdundervisning.
- Livsstilscentret er et byggeri i 3 etager uden elevator; dvs. du skal kunne gå på trapper flere gange om dagen.
- Du skal på alle måder under hele forløbet kunne klare dig uden hjælp fra andre personer.

### Din ægtefælle/samlever kan også komme med

Ægtefælle eller samlever er velkommen til at deltage under hele indlæggelsesforløbet, så I kan støtte hinanden i at gennemføre de forandringer, I ønsker i Jeres hverdag.

### Hvordan kommer man med?

For at deltage kræver det en henvisning fra praktiserende læge, sygehuslæge eller speciallæge.

**Hvis du ønsker yderligere oplysninger, eller vil aftale et uforpligtende besøg, er du velkommen til at kontakte Livsstilscentret, tlf. 79 59 13 25.**