

ET FASE 3-TILBUD TIL PERSONER MED HJERTESYGGDOM



HjerteFit
by **B**enefit®

B

www.hjertefit.dk

HjerteFiT er et skræddersyet træningsforløb på 10 uger, der understøtter fase 3 hjerterehabilitering. Det vil sige et supplement til de regionale og kommunale tilbud til borgere med hjertesygdom.

HJERTEFIT ER 10 UGER FULDT TILRETTELAGT TRÆNING

HjerteFiT bygger på et fuldt tilrettelagt træningsforløb over 10 uger med træning to gange ugentligt. Indholdet og øvelserne i HjerteFiT er udvalgt og tilrettelagt af Dagmar Lybæk Sieg på baggrund af en grundig afdækning af eksisterende viden om fase 3 hjerterehabilitering. I HjerteFiT fokuseres der på, at træningen progredieres med udgangspunkt i, hvad forskningen beskriver som optimalt for borgere med hjertesygdom.

INDDRAGELSE AF PÅRØRENDE ER EN VIGTIG FAKTOR

I en undersøgelse af Christiansen et. al. „Livet med en hjertesygdom“, fandt man, at hver fjerde hjertepatient oplevede i mindre grad eller slet ikke, at deres pårørende var blevet inddraget i deres forløb, sådanne som de havde ønsket det.

Derfor er det en central del af HjerteFiT, at pårørende kan deltage på lige fod med personen, der er direkte ramt af hjertesygdom. Undersøgelser har også vist, at pårørende i høj grad også er påvirket og samtidig har en stor indflydelse på effekten af rehabiliteringen og livskvaliteten generelt.

Målgruppen for HjerteFiT er derfor borgere med hjertesygdom OG deres pårørende.

HjerteFiT tilbydes på alle BenefiT fysioterapiklinikker i Danmark.

DATA TIL LØBENDE KVALITETSUDVIKLING AF HJERTEFIT

En vigtig del af HjerteFiT er indsamling af data til løbende kvalitetsudvikling. Alle deltagere på HjerteFiT vil til en indledende og afsluttende konsultation gennemføre standardiserede test, herunder en ét-punkts konditest, samt blodtryksmåling. Hensigten med indsamlingen af data er løbende kvalitetssikring og udvikling af HjerteFiT.

Prisen for et forløb er kr. 2.495,- pr. person og inkluderer en indledende konsultation, 20 gange træning og en afsluttende konsultation.



KOMPETENCELØFT OG OPKVALIFICERING AF FYSIOTERAPEUTER

HjerteFIT varetages af fysioterapeuter, der gennem et velstruktureret kompetenceløft har erhvervet nyeste viden om hjertesygdom og fase 3 hjerterehabilitering.

HjerteFIT er udarbejdet af Dagmar Lybæk Sieg, Fysioterapeut, Bachelor i Idræt, Post graduate Diploma in Public Health. Dagmar har 8 års erfaring med hjerterehabilitering på hhv. hospital og i privat regi.

Dagmar Lybæk Sieg varetager opkvalificeringen af alle HjerteFIT-fysioterapeuter på et 2+1 dages kursus, hvor der fokuseres på, at fysioterapeuterne bliver i stand til at vejlede deltagere på HjerteFIT nuanceret i aktuelle hjerte-relaterede problemstillinger.

På HjerteFIT-kurset undervises der blandt andet i:

- Hjertets opbygning og kredsløbets funktion
- Hjertesygdomme
- Test og arbejdsfysiologi
- Kliniske retningslinjer
- Psykosocial reaktion på hjertesygdom og betydning af pårørende
- Introduktion til 10 ugers fastlagt træningsforløb

DAGMAR LYBÆK SIEG

Fysioterapeut, Bachelor i Idræt.,
Post graduate Diploma in Public Health.
Indehaver af Heartfit.

Yderligere oplysninger om HjerteFIT kan fås ved henvendelse til
Dagmar Lybæk Sieg på mail@heartfit.dk / 26 60 62 32



HjerteFIT
by **B**enefit®

B
www.hjertefit.dk