

**Herning Kommune**

Genoptræningsenheden
Træffes mellem kl. 8.00–11.00
Tlf. 9628 4091
Mail: sundhedstilbud@herning.dk

**Holstebro Kommune**

Center for Sundhedsfremme og Forebyggelse
Træffes mellem kl. 8.00–10.00
Tlf. 9611 4850
Mail: sundhedscenter@holstebro.dk

**Ikast-Brande Kommune**

Sundhedscenter
Forløbskoordinatorerne træffes på
Tlf. 9960 3106 eller 9960 3109
Mail: sundhedscenter@ikast-brande.dk

**Lemvig Kommune**

Forløbskoordinator træffes på:
Tlf. 9663 1175 eller 2339 6795
Mail: sundhedstilbud@lemvig.dk
Fax: 9663 1236

**Ringkøbing-Skjern Kommune**

Sundhedscenter Vest
Tlf. 9974 1912
Mail: sundhedscenter.vest@rksk.dk



**STRUER
KOMMUNE**

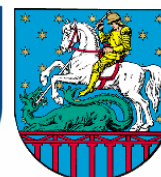
Struer Kommune

Sundhedscenter Struer
Forløbskoordinator træffes på:
Tlf: 96848460 eller 61812808
Mail: sundhed-omsorg@struer.dk

Hjerterehabilitering Et tilbud i de 6 vestlige kommuner



Vi har et godt tilbud til dig



Se Kommunernes tilbud på: www.sundhed.dk/sundhedstilbud

Velkommen til hjerterehabilitering i din kommune

Har du hjertesygdom?

Så tilbyder vi et hjerteforløb med træning og undervisning, hvor du får viden, tips og ideer til at leve med hjertesygdom

Hjerteforløbet består af:

- * Starttest
- * Afklarende samtale
- * Fysisk træning 2 gange ugentlig i 12 uger
- * Undervisning 1 gange ugentlig i op til 12 uger
- * Sluttest
- * Afsluttende samtale

Tilbuddet handler om at sætte fo- kus på det gode hverdagsliv

- * At komme i gang med motion
- * Hvad kan jeg holde til
- * Hjerterigtig kost
- * At leve med hjertesygdom

Sundhedsfagligt personale og en erfaren patient vil undervise på hjerteforløbet



Hvordan kommer du i gang?

- * Der er løbende optag på holdene, så du bliver kontaktet af din kommune, når sygehuset har givet grønt lys for at du kan starte på hjerteforløbet.
- * Ved den første kontakt vil du få en samtale med en sundhedsfaglig, og få foretaget en cykeltest. Det kan være en god ide, at medbringe trænings-tøj til cykeltesten.

Vi glæder os til at modtage dig på holdet

