

Kontaktuppgifter:

Sjukgymnasterna på hjärtrehabiliteringen
Telefon: 616 21 84

VÄLKOMMEN TILL KOM IGÅNG-TRÄNING! HJÄRTREHABILITERINGEN



Producerad: Fotogruppen SÖS Oktober 2009

SÖS
SÖDERSJUKHUSET

SJUKHUSBACKEN 10, 118 83 STOCKHOLM, TEL 08-616 10 00
SL-BUSS 3, 4, 74, 164 PENDELTÅG STOCKHOLM SÖDRA
WWW.SODERSJUKHUSET.SE

SÖS
SÖDERSJUKHUSET
VERKSAMHETSOMRÅDE KARDIOLOGI

Sjukgymnasterna på Södersjukhusets hjärtrehabilitering välkomnar dig till kom igång- träning. Programmet består av motion, föreläsningar och individuella kontakter.

Fysisk träning

Träningen finns på olika nivåer för att alla ska kunna delta. Syftet är att våga börja röra på sig och komma i gång med motion under trygga former och att lära känna sin kropps signaler. Det kan också kännas bra att träffa andra i samma situation. Du kan påbörja din kom igång-träning under läkningstiden.

Vid ditt första besök på hjärtrehabiliteringen deltar du vid ett informationsmöte där en sjukgymnast berättar om vad vi har att erbjuda när det gäller träning, föreläsningar och individuella kontakter. Du får också information om vad du bör tänka på när det gäller fysisk aktivitet vid hjärt- och kärlsjukdom och hur motion påverkar kroppen och hälsan positivt.

Informationsmöte

Om du vill ta del av kom igång-programmet är du välkommen på ett inledande informationsmöte:

.....-dagen den/.....klockan.....

Vid förhinder och för ombokning ringer du vår reception, telefon 08-616 27 90 senast dagen innan.

Vid första besöket

Ta med dig legitimation och högkostnadskort eller frikort, om du har ett sådant.

Kostnad

Kostnaden är 70 kronor per tillfälle för gymnastik och föreläsningar. Frikort för sjukvårdande behandling gäller. En närstående är välkommen att följa med på informationsmöte och föreläsningar utan extra kostnad.

Föreläsningar

Fyra olika föreläsningar återkommer varje månad:

- Läkare- och apotekarföreläsning samt frågestund
- Dietistföreläsning och kostrådgivning

För att anmäla dig till föreläsningarna, ring vår reception, telefon: 08-616 27 90.

Individuella kontakter

Rökning, stress, dåliga matvanor och brist på motion är några av de faktorer som ökar risken för hjärt- och kärlsjukdomar. Det kan vara svårt att ta itu med sina riskfaktorer helt på egen hand.

Vi kan erbjuda dig kontakt med kranskärlssköterska och vår kurator kan hjälpa dig på vägen med riskfaktorerna och andra frågor. Du når dem via hjärtmottagningen telefon 08-616 30 20

Hälsningar
Sjukgymnasterna
Tel: 08-6162184