

6. Hjertemøde

- Ændring af livsstil
 - er målene nået?
 - nye mål?
- Hvilke tilbud er der i lokalområdet?
- Din tilknytning til Hjerterehabiliteringen fremover
- Spørgsmål



Livsstilsændringer

- Er dine mål nået?
 - Hvordan er det gået?
 - Hvad har været svært?
 - Hvad har været let?
- Vil du sætte dig nye mål?
 - Hvilke?
 - Hvordan vil du gribe det an?



Vedligeholdelse af ændringerne

- Tilbud i lokalområdet
 - Hjertevenlige tilbud
 - Adresse og åbningstid
 - Priser
- m.m



Hjerterehabiliteringens tilbud 1 år frem

- Samtale med læge inkl. blodprøvekontrol
- Samtale med fysioterapeut inkl. arbejdstest
- Samtale med sygeplejerske
- 24-timers telefonrådgivning

Ved behov:

- Kostvejledning
- Fysisk træning



Spørgsmål

På gensyn!

