

TeleHjerte trænings-tjekliste



➤ FØR DU STARTER

➤ 10 minutter før træningen starter

- Hav denne tjekliste klar
- Find et roligt rum med god plads (mindst 2x2 m)
- Sørg for god belysning i rummet (så underviseren kan se dig)
- Sæt telefonen på lydløs (og hav den i nærheden)
- Sørg for, at hjemmets andre beboere ved, at du træner
- Tag træningsvenligt tøj på (løstsiddende, behageligt) og sko med god støtte og skridsikker sål

➤ 5 minutter før træningen

- Placer tabletten i øjenhøjde på et stabilt underlag
- Lad den blive i opladeren
- Gør disse ting klar i nærheden:
 - Et glas vand og et håndklæde
 - Dine træningselastikker, træningsmåtte og evt. skridsikket underlag til træningskassen
 - En stol, helst en med armlæn
 - En kasse, der kan bære din vægt (som aftalt med fysioterapeuten inden træningen)
 - Papir og blyant til notater
- Log på Telma og start videomødet under "Dagens aktiviteter"

UNDER & EFTER >>>>

Ved tekniske problemer

Ring 5651 4860 (hverdage 8-15)

TeleHjerte trænings-tjekliste



► UNDER TRÆNING

- Følg instruktørens anvisninger
- Arbejd i dit eget tempo
- Sig til, hvis noget gør ondt eller er ubehageligt
- Drik vand, når du har behov
- Hold pauser ved behov – det er helt okay

► EFTER TRÆNING

- Husk at strække ud, som vist af instruktøren
- Drik et glas vand
- Noter eventuelle spørgsmål til næste session
- Husk at afslutte mødet, når du er færdig for dagen



Ved akut forværring af symptomer

Afbryd undervisningen og kontakt din læge eller ring 112



TIPS TIL GOD ONLINE DELTAGELSE

Undgå at tale samtidig med andre deltagere

Det er helt okay at bede om gentagelse, hvis der er noget, du ikke hørte

Husk at tænde for mikrofonen, når du vil sige noget

