

TeleHjerte

- Dit virtuelle uddannelses- og træningsprogram

Velkommen til en ny måde at lære om dit hjertesvigt på!

Hvad er TeleHjerte?

Med TeleHjerte får du et personligt virtuelt program, hvor du lærer alt det vigtige om hjertesvigt – virtuelt og hjemmefra! Via din tablet kan du deltage i live-undervisning og -træning sammen med andre, der også har haft hjertesvigt.

Hvad får du ud af programmet?

Du lærer at:

- forstå dit hjertesvigt, og hvordan du bedst håndterer det
- genkende vigtige tegn på forværring
- tage din medicin korrekt og håndtere bivirkninger
- træne sikkert og effektivt hjemmefra
- håndtere stress og bekymringer
- planlægge din fremtid med hjertesvigt

Sådan er programmet bygget op

Uddannelsesprogrammet: Ca. 6 måneder fordelt på 10 sessioner

Måned 1-2: Grundlæggende forståelse

- Hvad er hjertesvigt?
- Sådan tager du din medicin rigtigt
- Vigtige alarmtegn at være opmærksom på
- Håndtering af stress og bekymringer

Måned 3: Livsstil og hverdagshåndtering

- Kost og vægtregulering
- Fysisk træning - sådan starter du sikkert
- At leve med hjertesvigt i hverdagen

Træningsprogrammet: Ca. 6 måneder afhængigt af dit helbred og præferencer:

Du tilbydes:

- Holdbaseret virtuelt træningsprogram
- Hjemmetræning via digital platform
- Kombination af flere tilgange

Måned 4: Sygdomsmestring og vaner

- Rygestop og alkohol (hvis relevant)
- Sociale relationer og seksualitet
- Arbejdsliv og fritidsaktiviteter

Måned 5-6: Vedligeholdelse og fremtidsplanlægning

- Selvstændig træning og monitorering
- Langsigtet planlægning
- Evaluering af dit forløb

Dit træningsforløb omfatter:

- Live virtuel træning sammen med andre
- Individuel vejledning og personlig feedback
- Gradvis overgang til selvstændig træning

Dine fordele ved virtuel deltagelse

Fleksibilitet: Deltag hjemmefra i trygge omgivelser

Ingen transport: Spar tid og besvær med transport

Personlig vejledning: Individuel support fra sundhedsprofessionelle

Fællesskab: Mød andre i samme situation

Dokumenteret effekt: Forskning viser lige så god effekt som fysisk fremmøde

Kontinuerlig støtte: Løbende kontakt med dit behandlingsteam

Tidsforbruget online – samlet 2-3 timer om ugen i starten

- **Virtuelle undervisningssessioner:** 1 time per session, ca 1 gang hver 2. uge
- **Virtuelle træningssessioner:** 1 time 2 gange om ugen i starten

Sådan foregår undervisningen og træningen

– se også vedlagte tjeklister

Live, virtuelle sessioner via din tablet:

- Sygeplejersker og læger underviser
- Fysioterapeut guider dig gennem øvelserne
- Du træner sammen med andre patienter (max 10 personer)
- Individuel vejledning og feedback
- Løbende tilpasning efter din udvikling

Hvad skal du have klar til træning:

- Plads omkring dig (ca. 2x2 meter)
- Stol med armlæn
- Træningselastikker og skridsikkert underlag (følger med dit TeleKit)
- Træningsvenligt tøj, håndklæde og vand

Undervejs i dit forløb:

- Regelmæssig vurdering af din fremgang
- Tilpasning af program efter dine behov
- Løbende evaluering af træningssikkerhed
- Individuelle grænseværdier fastsat sammen med dit team

Sikkerhed hele vejen:

- Professionel vurdering før og under forløbet
- Løbende målinger tilpasset dit program
- Stop øjeblikkeligt ved ubehag
- Ved akut forværring: ring 112 eller kontakt din læge

Sådan kommer du i gang

Første kontakt: Rehabiliteringsteamet ringer til dig inden for 3-5 hverdage

Teknisk introduktion: Vi hjælper dig med at sætte tabletten op under opkaldet

Første session: Du deltager i dit første videomøde

Løbende støtte: Vi er der hele vejen gennem dit forløb

Gode råd til succes

Forbered dig & deltag aktivt – se også tjeklister for deltagelse i undervisning og træning

Husk: Der er ingen dumme spørgsmål - vi er her for at hjælpe dig!

Du har taget et vigtigt skridt ved at sige ja til TeleHjerte. Med viden, redskaber og støtte fra dit team af eksperter, får du de bedste forudsætninger for at leve godt med hjertesvigt.

Vi glæder os til at møde dig online!

Med venlig hilsen rehabiliterings-teamet