



HJARTATEYMI

Meðferðin hentar einstaklingum sem greinst hafa með hjartasjúkdóm eða áhættuþætti þeirra. Hún hentar einstaklingum með kransæðaþrengsli eða önnur æðaþrengsli og þeim sem gengist hafa undir hjarta- eða kransæðaáðgerðir. Endurhæfingin hentar einnig einstaklingum með lungnasjúkdóma.

Markmið meðferðar er að auka líkamlegt þrek og færni, hindra framgang sjúkdóms, bæta svefn, bæta næringarástand, draga úr streitu eða stjórna henni, draga úr háþrýstingi, lækka blóðfitur og hætta reykingum ef við á.

Þjálfunaráætlun er sniðin að getu og þörfum hvers og eins og er þá gjarnan stuðst við niðurstöður áreynsluprófs. Læknir metur hvort þörf er á slíkri rannsókn. Þátttakendur stunda m.a. þrek- og styrktarþjálfun í tækjasal, þolgöngu utandyra, leikfimi, vatnsleikfimi og slökun. Öll þjálfun er undir eftirliti sjúkraþjálfara eða íþróttakennara. Fylgst er með blóðþrýstingi, hjartsláttartíðni og súrefnismettun eftir þörfum á meðan þjálfað er í tækjasal.

Önnur meðferð. Fagteymi metur þörf fyrir frekari einstaklingsmeðferð. Í boði er meðferð sálfræðings, næringarráðgjafa og stuðningur til reykleysis svo dæmi séu tekin.

Fræðsla. Öllum dvalargestum stendur til boða margþætt fræðsla. Einstaklingar sem tilheyra hjartalínu eru sérstaklega hvattir til að mæta í eftirtalda fyrirlestra: Hjartasjúkdómar, áhættuþættir og lífshættir, Hollt mataræði, Svefn, Streita, Gildi þjálfunar, Heilbriggt líf- alltaf og Forgangsröðun og skipulag. Í síðustu viku dvalar býðst aðstoð við að skipuleggja áframhaldandi heilsuáætlun til að viðhalda árangri dvalarinnar.

Lengd meðferðar er að öllu jöfnu fjórar vikur.

Hverjir koma að meðferðinni? Hópur fagfólks vinnur saman að framkvæmd allrar meðferðar á hjartalínu í náinni samvinnu við þátttakandann. Þetta eru læknir, hjúkrunarfræðingur, sjúkraþjálfari, íþróttakennari og sjúkraliði.