Lemvig SUNDHEDSHUS

Program Hjerterehabilitering 2026

Oktober . November . December

40 UGE

Mandag 28. september kl. 12.00-13.00
Vi besøger Paramedicinerbilen

Torsdag 1. oktober kl. 12.00-15.15
1. Mine mål og fastholdelse.
2. Hjerteforeningen præsenterer tilbud.
Træning

41 UGE

Mandag 5. oktober kl. 12.00-13.00
Træning

Torsdag 8. oktober kl. 12.00-15.15
At leve med hjertesygdom
Mestringsprocessen
Træning

42 UGE

Mandag 12. oktober kl. 12.00-13.00
Træning

Torsdag 15. oktober kl. 12.00-15.15
Det normale og det syge hjerte
Hvad sker der med og i dit hjerte?
Træning

43 UGE

Mandag 19. oktober kl. 12.00-13.00
Træning

Torsdag 22. oktober kl. 12.00-15.15
Risikoadfærd - Samliv & Intimitet
Hvad skal jeg være opmærksom på?
Træning

44 UGE

Mandag 26. oktober kl. 12.00-13.00
Træning

Torsdag 29. oktober kl. 12.00-15.15
Medicinskabet
Vi kigger i hjertepatientens medicinskab.
Træning

45 UGE

Mandag 2. november kl. 12.00-13.00
Træning

Torsdag 5. november kl. 12.00-15.15
Motion og hjertesygdom
Hvordan, hvor meget, hvor tit og hvorfor?
Træning

46 UGE

Mandag 9. november kl. 12.00-13.00
Træning

Torsdag 12. november kl. 12.00-15.15
Mad og måltider I
Hvad er hjerterigtig mad?
Træning

47 UGE

Mandag 16. november kl. 12.00-13.00
Træning

Torsdag 19. november kl. 12.00-15.15
Mad og måltider II
Hvad er hjerterigtig mad?
Træning

48 UGE

Mandag 23. november kl. 12.00-13.00
Træning

Torsdag 26. november kl. 12.00-15.15
Psykiske følger efter hjertesygdom
Træthed, depression, grådlabilitet, angst...
Træning

49 UGE

Mandag 30. november kl. 12.00-13.00
Træning

Torsdag 3. december kl. 12.00-15.15
Hjerteredderkursus
Kursus i førstehjælp ved hjertestop.
Træning

50 UGE

Mandag 7. december kl. 12.00-13.00
Træning

Torsdag 10. december kl. 12.00-15.15
Paramedicinerbilen og Præhospitalet
Forskellige tilbud i vores kommune.
Træning

51 UGE

Mandag 14. december kl. 12.00-13.00
Træning

Torsdag 17. december kl. 12.00-15.15
Pårørendebesøg
Dine pårørende inviteres med.
Træning

52 UGE **53 UGE**

Mandag 21. dec. kl. 12.00-13.00
Træning

Mandag 28. dec. kl. 12.00-13.00
Træning

FRI TORSDAG 24. & 31. DECEMBER

Se kalender på:
lemvig.dk/hjerte

lemvig.dk/hjerte

Også for pårørende

Kontakt & Afbud:
Rikke Kloster *Telefon 3053 7867*
Fysioterapeut

Anne Sjørvad *Telefon 2339 6795*
Forløbskoordinator

26119.04