



Til deg med hjertesykdom i Enebakk kommune

Dette er en brosjyre til deg som har,
eller står i fare for å utvikle, hjertesykdom.



Informasjon



Behandlingstilbud



Kostholdsråd

Informasjon og veiledning

Oppdager du symptomer kan du få følgende hjelp

Fastlegen

- Diagnostisering
- Kontroller
- Oppfølging av prøveresultater
- Individuelle behandlingsmål

Sykehusene og Spesialisthelsetjenesten

- Akutt/planlagt innleggelse, utredning og behandling
- Hjerteskolen
- Lærings- og mestringscenteret på A-hus.
- Hjertetrim A-hus

LÆRING OG MESTRING

- Kommunale tjenester og tilbud
- Frisklivssentralen i Enebakk
- Frisklivsresept: Aktivitetsveiledning, kostholdsveiledning, tobakksluttveiledning. Individuelt og i grupper.

Helse og omsorgstjenester i kommunen

- Servicetorget tlf. 64 99 20 00
- Fysioterapi og ergoterapi 64 99 22 32/22 33

Hjerterehabiliteringsopphold Landsforeningen for hjerte- og lungesyke (LHL)

- Feiringklinikken, Røros, Glitre/ Gardermoen

Helse Sør-Øst

- Grande Rehabiliteringssenter
- Jeløya Kurbad
- Landaasen Rehabiliteringssenter
- Ringen Rehabiliteringssenter
- Skogli Helse- og Rehabiliteringssenter
- Telemark Rehabiliteringssenter
- NIMI (dagtid)

Informasjon, råd og veiledning

- Landsforeningen for hjerte- og lungesyke tlf. 22 79 90 00
- Nasjonalforeningen for folkehelse- Hjertelinjen tlf. 23 12 00 50
- NAV lokalt tlf. 55 55 33 33
- Pasientombud tlf. 23 13 90 20



Egenmestring

Aktiviteter i lokalmiljøet

Frisklivssentralen i Enebakk

- Frisklivsresept
- Treningsgrupper
- Selvhjelpsgrupper
- Kurstilbud

Frivillige lag og foreninger

- Likemannsgrupper/Treningsgrupper
- Landsforeningen for hjerte- og lungesyke, lokalforeningen i Enebakk: Trimgrupper og åpne møter
- Kurs med fokus på vektreduksjon fra

private aktører

- Idrettslag og foreninger i kommunen
- Treningssentre: Atletico, Mudos Gym
- Bassengtilbud (se kommunens nettsider)
- Den glade ringen Seniordans
- Nasjonalforeningen for folkehelsen, lokallagsgruppe Enebakk: Gågruppe

Oppdatert oversikt over aktuelle aktivitetstilbud i Enebakk får du hos Frisklivssentralen eller Servicetorget

Kontakt oss på tlf. 64 99 20 00





Kostholdsråd

I utgangspunktet anbefales Nøkkelrådskosten med en særlig oppmerksomhet på fettinntak (mengde) og fettkvalitet og et høyt innhold av frukt, bær og grønnsaker. Det å bytte ut mettet fett med umettet fett i kosten er fordelaktig for å redusere kolesterolnivået og dermed redusere risiko for hjerte- og karsykdommer

Velg heller...

Oster med mindre enn 20% fett



Kjøttpålegg og kjøtt til middag med under 10% fett



Rømme- og fløteprodukter med mindre enn 10% fett



Myke plantemargariner rike på umettet fett, flytende margarin, oljer



Velg matvarer med umettet fett



... i stede for



Fetere oster



Fete kjøttprodukter



Fete rømme- og fløteprodukter



Smør og harde margariner



Matvarer med høyt innhold av mettet fett og kolesterol

