



Aktivitetstilbud

- Variert fysisk aktivitet individuelt og i gruppe etter Ullevåls-modellen
- Styrketrening i trenings-senter og gymsal
- Trening i varmtvassbasseng
- Øvingar etter psykomotoriske prinsipp
- Avspenning
- Turar i friluft
- Eigentrening

Undervising og dialoggrupper

- Fakta om hjertesjukdom
- Treningslære
- Kognitiv metode
- Hjertevennlig kost,- teori og praksis
- Stressmeistring
- Energiøkonomisering
- Røykekutt

Muritunet tilbyr gruppebasert hjerterehabilitering med individuell tilrettelegging etter sjukehusopphald eller seinare i forløpet av hjertesjukdom.

Målgruppe

Pasientar med behov for rehabilitering etter hjerteinfarkt, hjertesvikt, stabil angina pectoris og ukompliserte operative inngrep. Dette kan vere innsett stent, by-pass, pacemaker, klaffekirurgi eller hjertetransplantasjon.

Hovudmål

- Å betre fysisk kapasitet i tråd med eventuelle restriksjonar
- Lære meistringsstrategiar for å oppretthalde/oppnå ein aktiv kvardag
- Auke meistringsfølelse, sjølvstende og deltaking fysisk, psykisk og sosialt.
- Fokus på deltaking i arbeidslivet kor dette er aktuelt
- Auke livskvalitet

Organisering

Tilbudet er døgnbasert og går over 3 veker. Deltakarane får oppfølging av eit tverrfagleg team bestående av mellom anna lege, fysioterapeut, sjukepleiar, bachelor i ernæring og idrettspedagog. Oppfølging frå arbeidskonsulent ved behov.



Søknad

Spesialisthelsetenesta kan søkje direkte til Muritunet. Fastlege eller avtalespesialist kan søke via

Helse Nord-Trøndelag HF
RVE-Regional vurderingsenhet
Postboks 333
7601 Levanger

Kontaktpersonar

Ved ønskje om ytterligare informasjon om tilbudet ta kontakt med Teamleiar Sissel Skudal på telefon 70 25 83 93 eller Inntakskontoret ved Muritunet på telefon 70 25 84 00.