



Aktivitetstilbod

- Variert fysisk aktivitet individuelt og i gruppe
- Styrketrening i trenings-senter og gymsal
- Turar i friluft
- Trening i varmtvannsbasseng
- Eigentrening

Undervising og samtalegrupper der tema er:

- Lungesjukdom
- Bevegelse og helse
- Energiøkonomisering
- Meistringsteknikker
- Kosthald og praktisk matlaging
- Erfaringsutveksling
- Røykekutt

Muritunet avdeling Moa, tilbyr dagrehabilitering. Kurset varer i 7 veker, med mulighet for forlenging inntil 11 veker ved behov. Det er organisert med oppmøte to og tre dager annakvar veke. Heile kurset vil vere individuelt tilpassa.

Målgruppe

Lungepasienter med samansatte helseutfordringer. Det vil passe både for nyoppdaga lungesjukdom, og for dei som har levd med det i lengre tid.

Hovudmål

- Å auke kunnskap om lungesjukdom
- Teste fysisk kapasitet, og utarbeide individuelt tilpassa treningsprogram
- Auka tryggleik i eigen kvardag gjennom kjennskap til rett bruk av medisin, fysisk aktivitet og bevisstgjerung av aktivitetsmønster
- Fokus på å deltaking i arbeidslivet der det er aktuelt
- Fokus på dei positive sidene ved å redusere eller slutte å røyke

Organisering

Pasientane får oppfølging av eit tverrfagleg team bestående av spesialist i indremedisin og lungesjukdommar, fysioterapeut, ergoterapeut, sjukepleiar, bachelor i ernæring og idrettspedagog. Oppfølging frå arbeidskonsulent ved behov.



Søknad

Sjukehusavdeling kan søkje direkte til Muritunet. Fastlege eller avtale-spesialist kan søkje via:

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

Kontaktpersonar

Ved ønske om ytterligare informasjon om tilbudet ta kontakt med Inntakskontoret (70258400), eller Teamleiar Ester Vinje Nilsen (70258373) - ester@muritunet.no