



## Aktivitetstilbod

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

## Undervisning og dialoggrupper

- Fakta om lungesjukdom
- Energiøkonomisering
- Ulike meistrings-teknikkar og strategiar
- Kosthald i teori og praksis
- Erfaringsutveksling
- Røykekuttkurs

## Målgruppe

Muritunet tilbyr gruppebasert lungerehabilitering med individuell tilrettelegging for vaksne pasientar med kronisk obstruktiv lungesjukdom (KOLS inkl. astma) og restriktiv lungesjukdom. Ein kan òg kome på «akutt lunge-opphald» 1-2 veker etter utskrivning frå sjukehus grunna forverring av lungesjukdom.

## Hovudmål

- Å auke kunnskap om lungesjukdom
- Betre fysisk kapasitet
- Lære meistringsstrategiar for å oppretthalde/oppnå ein aktiv kvardag med auka deltaking
- Betre livskvalitet
- Fokus på å deltaking i arbeidslivet der dette er aktuelt

## Organisering

Tilbodet er døgnbasert og går over 4 veker (2-4 veker ved «akutt lunge-opphald»). Deltakarane får oppfølging av eit tverrfagleg team bestående av spesialist i fysikalskmedisin og rehabilitering, spesialist i indremedisin, fysioterapeut, sjukepleiar, ergoterapeut, bachelor i ernæring og idrettspedagog. Oppfølging frå arbeidskonsulent ved behov. Tilbod om røykekuttkurs.



## Søknad

Sjukehusavdeling kan søkje direkte til Muritunet. Fastlege eller avtalespesialist kan søkje via

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

## Kontaktpersonar

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