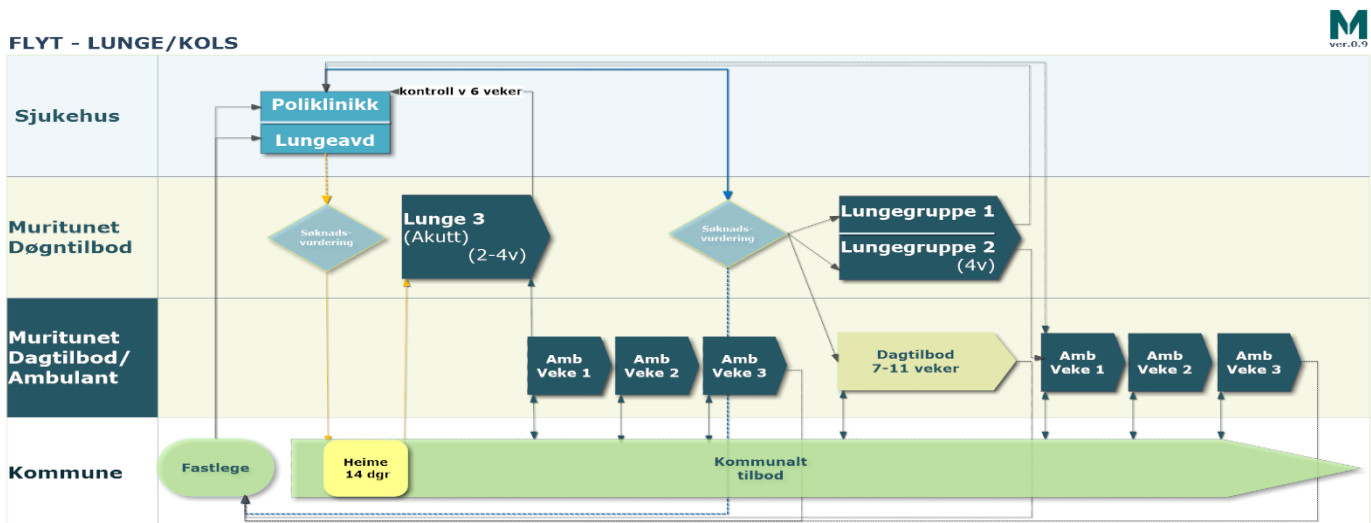


DAGTILBOD LUNGEREHABILITERING AVDELING MOA

Tilbudet vert gitt til vaksne pasientar med kronisk obstruktiv og/eller restriktive lungesjukdom inkludert KOLS, GOLD grad I – III i stabil fase og ASTMA. Kurset vil gå over 7-11 veker alt etter individuelt behov. Geografisk nedslagsfelt vil vere i og nær Ålesund kommune.

Målet med opphaldet vil vere å auke kunnskap om lungesjukdom og betre livskvalitet gjennom bevisstgjerung og meistring kring eigen lungesjukdom fysisk, psykisk og sosialt. Yrkesdeltaking vil stå sentralt der dette er aktuelt. Generelt ønskjer ein å førebyggje sjukehusinnlegging for denne pasientgruppa.



Vårt tverrfaglege team består av legespesialist i indremedisin og lungesjukdomar, fysioterapeut, ergoterapeut, sjukepleiarar, idrettspedagog, arbeidskonsulent og bachelor i ernæring. Fleire har vidareutdanning innan kognitiv terapi og motiverande intervju.

Tilbudet inneheld variert fysisk aktivitet og undervising i gruppe og individuelt med fokus på bevegelsesglede, styrke og kondisjon. Aktivitetane er til dømes styrketrening med apparat, friluftstur, trappetrening, spinning, stolgymnastikk, pusteteknikkar, slimmobilisering, thoraxmobiliserande øvingar, kvilestillingar, avspenning og utprøving/tilpassing av Mini-PEP.

Tema for undervising er lungefysiologi og - patologi, trening, røykekutt, inhalasjonsteknikk, symptommeistring i daglegliv, arbeidsdeltaking, stress, reduksjon av katastrofetankar og førebygging av dyspè-relaterte angstanfall, søvn, energiøkonomisering og erfaringsutveksling. Ernæringslære, praktisk matlaging og rettleiing i forhold til over-/undervekt.

Overføring og samhandling med aktuelle aktørar vil vere sentralt.

Sjukehusavdeling kan henvise direkte til Muritunet.

Fastlege eller legespesialist kan søke via:

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

Ved ønske om ytterlegare informasjon om tilbudet ta kontakt med Inntakskontoret ved Muritunet. Tlf: 70258400.