



## VEGEN TIL BEDRE HJARTEHELSE OG LIVSKVALITET

### Modalen kommune startar opp hjarterehabilitering.

Forskningsbasert trening i tillegg til pasientundervisning i trening og livsstilsendringar over ein periode på 10 uker.

Det er vitenskapleg dokumentert at fysisk aktivitet reduserer utviklinga av ein rekke risikofaktorar for hjartepasientar.

- gruppetreningar (både utandørs og innandørstrening i sal)
- Samtale og undersøking av fysioterapeut (inkl. sjukehistorie, medisiner og kartlegging av livsstil).
- belastningstest ved byrjing og etter fullført treningsperiode
- gruppebasert pasientundervisning i sjukdomslære, trening og livsstilsendringar

### Hjarterehabilitering passar for pasientar som har:

- gjennomgått utblokking (PCI)
- nyleg hatt hjarteinfarkt (tidlegast etter 6 veker)
- vore gjennom bypass- og/ eller klaffeoperasjon (tidlegast etter 8 veker)
- angina i stabil fase
- høgt blodtrykk eller andre risikofaktorar som disponerer for utvikling av hjarteskjukdom
- andre diagnosar som vil ha utbytte av denne type kondisjonstrening

Me startar opp måndag 08 april 2019, og tidspunktet vil bli måndagar frå kl 14.30 – 15.30.

Spørsmål og påmelding til kommunal fysioterapeut Martha Thorsheim, på e-post: [martha.thorsheim@modalen.kommune.no](mailto:martha.thorsheim@modalen.kommune.no), eller på tlf: 409 20 272.

Gruppetreninga har ein eigenandel på 97 kr pr. gong, og beløpet inngår i eigenandelstak 2.

