

### Grønt team:

For hvem:

- Personer som er hjerteopererte (ACB, hjerteklaff), etter PCI, etter hjerteinfarkt. Andre brukere med hjertelidelser og funksjonsnedsettelse som søkes fra primærhelsetjenesten eller sykehus som angina pectoris, stabil hjertesvikt, høyt blodtrykk, høye kolesterolverdier eller andre risikofaktorer for å utvikle hjertesykdom.
- Pasienter med kronisk lungesykdom: KOLS, astma bronchiale, emfysem, lungekreft (etter operasjon), kombinerte tilstander med hjertesvikt eller overvekt

Gruppe/individuell:

Personer med hjertesykdommer tildeles plass i gruppe. Det vil si at det er inntak ca hver 4. Uke. Gruppestørrelse er 6-10 personer. Personer som er nyopererte vil få tildelt individuell plass og skrives inn fortløpende.

Personer med lungesykdom tildeles plass fortløpende samtidig med at vi forsøker å samordne slik at aktiviteter kan organiseres i grupper.

Lengde på oppholdet:

4 uker

Hva vi tilbyr:

Tverrfaglig hjerterehabiliterings opplegg med gruppebasert / individuelt treningsprogram, kostveiledning, røykavvenning og stressmestring.

Vi ønsker å bidra til å legge til rette for langsiktig livsstilsendring, bedre mestring av hverdagen, økt nivå av aktivitet og deltakelse, større kunnskap om sin sykdom/funksjonsnedsettelse og om viktigheten av fysisk aktivitet og sunt kosthold.