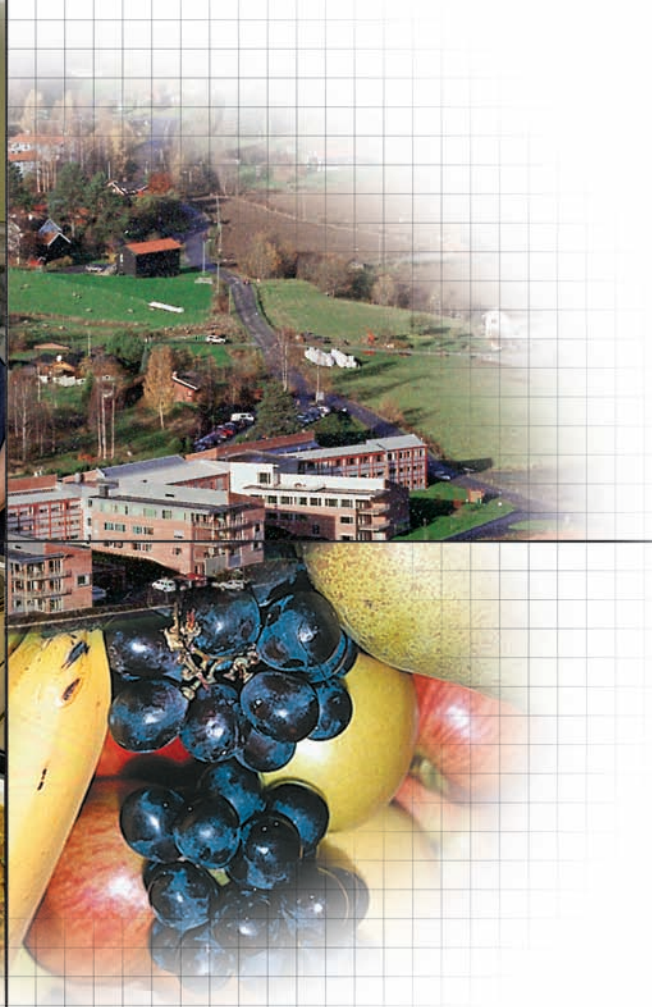


# Ønsker du hjerterehabilitering?



Feiringklinikken



# Frykter du tilbakefall? Går du og føler på muligheten kunne komme tilbake i jobb? Er du engstelig?

Feiringklinikken har egen rehabiliteringsavdeling med tilbud til hjertesyke. I løpet av fire uker får du aktiv opptrening, kostholdsveiledning, hjelp til røykeslutt og stressmestring. Vi har i tillegg et særlig fokus på tilbakeføring til arbeidslivet og samarbeider tett med arbeidsgiver, trygde- og arbeidsmarkedsetat.

Det å skape selvinnsikt og motivasjon for varige livsstilsforandringer står sentralt. Vi tilbyr et strukturert oppfølgingsprogram over ett år.

Vi ligger i idylliske omgivelser ved sørenden av Mjøsa der turmulighetene er mange. Vi har lyse, moderne lokaler med svømmebasseng, gymsal og rom for kondisjon- og styrketrening.

På treningskjøkkenet lærer du å lage hjertervennlig mat.

I tillegg vil du treffe flere i samme situasjon som du kan utveksle erfaringer med.

## **Tverrfaglig team:**

Vårt tverrfaglige team har høy faglig kompetanse og består av avdelingsleder, lege, fysioterapeut, idrettspedagog, attføringskonsulent, sykepleier og kostholdsveileder.

## **Hvem kan komme til rehabilitering ved Feiringklinikken?**

Tilbudet retter seg mot voksne hertepasienter som er selvhjulpne og i stand til å delta i variert fysisk aktivitet.

- Hjerterinfarktpasienter (tidligst 4 uker etter hjerterinfarkt)
- Pasienter som har vært til utblokking (PCI)(tidligst 4 uker etter utblokking)
- Bypass- og klaffeopererte (tidligst 6 uker etter operasjon)



# ulige symptomer? Er du redd for ikke å g for å være i aktivitet?

- Hjertetransplanterte (tidligst 12 uker etter transplantasjon)
- Anginapasier i stabil fase
- Hjertesviktpasienter i stabil fase

## Hva kan du forvente å oppnå under oppholdet?

Tilbakemeldinger fra deltakere viser at man gjennom vårt rehabiliteringstilbud blir i bedre stand til å takle hverdag og arbeidsliv og at utrygghet og angst reduseres. I det fysiske aktivitetsopplegget får du prøvd ut egne grenser og vil sannsynligvis bli overrasket over hvor mye du faktisk kan tåle. Gjennom undervisning fra fagteamet og samtaler med andre i samme situasjon lærer du mye om hvordan det er å leve med en hjertesykdom. Gjennom bedre innsikt og forståelse motiveres du til livsstilsendringer. Før avreise vil du i samråd med fagteamet utarbeide en realistisk målsetting og plan for endringer i livsstil.

## Hva koster det?

Rehabiliteringstilbudet vårt dekkes i sin helhet av det offentlig – det er ingen egenandel.

## Hva med de pårørende?

Det gis tilbud til pårørende om å delta en dag på slutten av oppholdet.

Pårørende må dekke egne utgifter til reise og kost.

## Hvordan søke?

Rehabiliteringsavdelingen har et eget søknadsskjema som må fylles ut av lege. Ta kontakt med avdelingen for nærmere informasjon og søknadsskjema.

(Søknadsskjemaet kan også hentes fra Internett – [www.feiringklinikken.no](http://www.feiringklinikken.no)).

Inntaksteamet behandler søknadene raskt og sender svar direkte til deg.

Du treffer oss på telefon 63 92 42 88 (direkte).

Mandag til torsdag kl 08.00 – 16.00

Fredag kl 08.00 – 14.00.

Søknad sendes til:

Rehabiliteringsavdelingen ved  
Feiringklinikken, 2093 FEIRING

Telefon 63 92 44 00 Telefax 63 92 40 99

E-post: [firmapost@feiringklinikken.no](mailto:firmapost@feiringklinikken.no)

Feiringklinikken

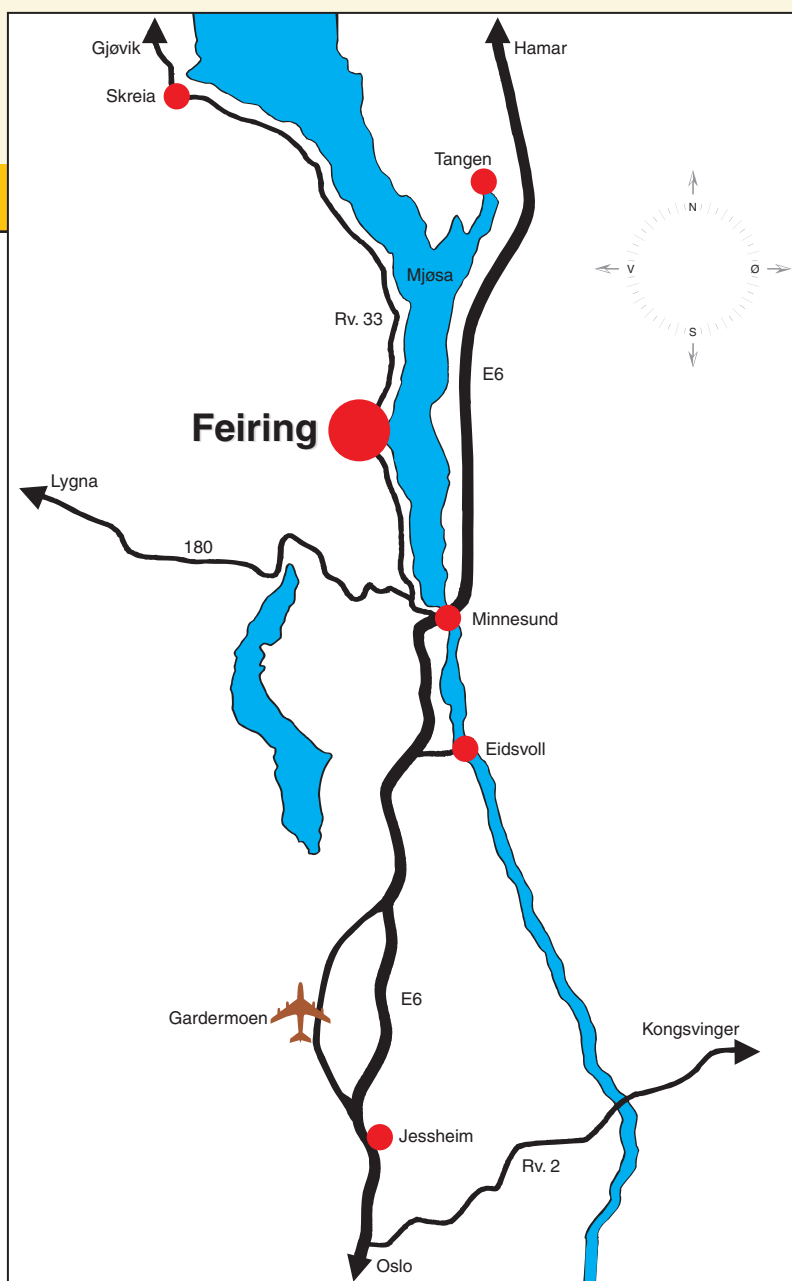
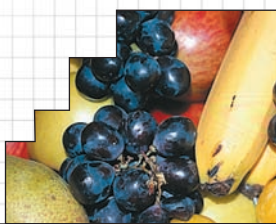


Feiringklinikken er et spesialsykehus for undersøkelse, behandling og rehabilitering av voksne hjertesyke. Klinikken eies av LHL, Landsforeningen for hjerte- og lungesyke, og drives på ideell basis. Opphold og behandling dekkes av det offentlige.

Feiringklinikken står for om lag 25 prosent av alle invasive utredninger og behandlinger i Norge.

Feiringklinikken ligger i naturskjønne og landlige omgivelser ved Mjøsas vestbredd i Eidsvoll kommune, fire mil fra Gardemoen og seks mil fra Hamar og Gjøvik.

Velkommen til  
rehabilitering  
med fokus på  
mestring  
og  
livsglede



## Feiringklinikken



2093 Feiring  
[www.feiringklinikken.no](http://www.feiringklinikken.no)  
Telefon: 63 92 44 00  
Fax.: 63 92 40 99

E-post:  
[firmapost@feiringklinikken.no](mailto:firmapost@feiringklinikken.no)



Landsforeningen for  
hjerte- og lungesyke