

Oversikt over hjertetraining på de forskjellige sykehus i Oslo og omegn.

Diakonhjemmet:

Kontaktperson: Torun Hornnes torun.hornnes@diakonsyk.no,
22 45 15 00

Fase IIa

Tidlig hjerterehabilitering i regi av "Raskere tilbake"(kun ut 2009)

Trim i gymsal

Tirsdag og fredag kl 09.00-10.00

2 bassenggrupper pr. uke av 45 min. varighet

Onsdager kl. 13.15 og 14.45

Fase III

Hjertetraining i gymsal

Mandag 17.30-18.30

Oslo Universitetssykehus, Aker:

Kontaktpersoner: Inger Astrid Botnen boti@uus.no Arnhild Bakken brnh@uus.no
Nina Steckmest, Heidi Holstad, 22 11 92 87

Fase IIa

Tverrfaglig tilbud med trening, undervisning og avsluttende AEKG

Nivå 1: mandag og onsdag 09.00-10.00

Nivå 2: tirsdag og torsdag 09.30-10.30

Hjertesvikt

Tirsdag og torsdag 13.00-14.00

Sykehuset Asker og Bærum HF:

Kontaktperson: Ellen Aure Skogedal ellen.aure.skogedal@vestreviken.no
67 50 29 78.

Fase IIa

Hjerteskolen

Hver tirsdag 09.00-14.00. Går kontinuerlig, hver pasient 3 ganger.

Lett hjertetrin

(Tidl. Hjertesviktgruppe, nå også ACB opr./hjerteinfarkter/ pas. med lav AEKG.)

Onsdag 11.30-12.30

Fase IIb

Hjertetrinmen

Tirsdag og torsdag 14.00-15.00

Fase III

Kveldsgrupper mandag-torsdag

Lovisenberg Diakonale sykehus:

Kontaktperson: Lili Ann Dommersnes lah@lds.no 23 22 64 33

Hjertekurs

2-3 ganger pr. semester, to hele dager

(for informasjon om presise datoer: Lili Ann 23 22 64 33)

Hjertesvikt kurs

2 ganger pr. semester, to hele dager

(for informasjon om presise datoer: Lili Ann 23 22 64 33)

Fase IIa

Hjertetrening m/informasjon og samtale

Tirsdag 10.00-11.00 i 8 uker

Fase II b

Hjerte-/Livsstiltrening

Deltakere må ha gjennomført AEKG og være henvist fra lege

Mandag og torsdag 15.00-16.00 i 12 uker

Rikshospitalet:

Kontaktperson: Kristin Brautaset kristin.brautaset@ous-hf.no 23 07 00 00

Hjertetrin

Tirsdag og torsdag kl. 12.30

(Transplanterte og evt. noen andre pas. som ikke "passer inn" i den første gruppen)

Ahus:

Kontaktperson: Kirsti Reitan Myre kirsti.reiten.myre@ahus.no 67 96 14 90

Hjerteskole fase IIa

Deltakere over 65 år: 4 dager med teori, samt trim

Deltakere under 65 år: 9 dager med teori, samt trim

Fase IIb

Mandag og torsdag 12.00-13.00 i 6 mnd.

Fase IIb/III

Hjertetrening etter deltakelse hjerteskole 6-8 uker

Mandag og torsdag 16.00-17.00

Feiring

Kontaktperson: Siri Holm siri.holm@feiringklinikken.no 63924344

"Standard grupper"

- 4 uker
- 15 - 20 deltakere pr gruppe
- Inntak annenhver uke
- Ca. 350 - 400 pasientopphold pr år
- Primært koronær sykdom - + klaff, rytme, ICD, hjertetransplantert, GUCH, PAH, div
- Primært i arbeid

"Pensjonistgrupper"

- 2 uker
- ca 15 deltakere pr gruppe
- Ca. 3 grupper pr år
- Pensjonister/uføretrygdede/repeats

"Hjerteløftet"

- 5 dager + oppfølging 3 år
- ca. 10 12 deltakere pr gruppe
- Planlagt 400 pasienter i 2012 -- Første halvår inntak annenhver uke og hver uke i 2. halvår

- Personer med forhøyet risiko for hjerte- og karsykdom, men foreløpig ingen sykdom

Revidert oktober 2011

Arnhild Bakken