

Vi ønsker deg velkommen til å ta kontakt ved spørsmål!

Postadresse:

Kragerø kommune
Enhet for helse og rehabilitering
Avd. fysio- og ergoterapi
Pb. 128, 3791 Kragerø

Besøksadresse:

Kragerø Sykehus
Gamle Kragerøvei 32.
2.etg, følg skilting til kommunefysioterapien.

Telefon:

99205724 / 99205749



Kragerø kommune
Enhet for helse og rehabilitering
Avd. for fysio- og ergoterapi

Hjerterehabilitering



Velkommen til hjerterehabilitering i Kragerø!

Hva er hjerterehabilitering?

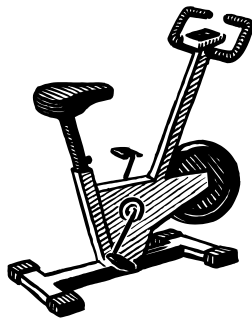
Hjerterehabilitering er et tilbud for deg som er rammet av hjertesykdom. Målet er å forebygge videre utvikling av hjerte- og karsykdommer, og å opparbeide best mulig fysisk og psykisk helse, slik at du kan fortsette å leve et aktivt liv.

Vår målgruppe er pasienter som:

- har gjennomgått hjerteinfarkt
- er PCI-behandlet (blokket)
- har gjennomgått en hjerteoperasjon
- har hjertesvikt
- er aorta-aneurisme-opererte

Vårt tilbud består av:

- startsamtale med fysisk kartlegging
- 12 uker trening og gruppesamtale rundt ulike tema
- sluttsamtale



Hvordan tilmelder jeg meg?

Be din fastlege eller sykehus sende din henvisning til oss, hvor du er klarert for trening.

Før startsamtalet kan du tenke gjennom følgende spørsmål:

Hvilke forventninger har du?

Hva er ditt mål for treningen?

Ønsker for tema til gruppesamtale?

Timeplan:

Fredag kl 1330-1500 1 time hjertetrening + ½ time samtale rundt aktuelle tema, Treningssal på sykehuset.

I regi av **FRISKLIVSSENTRALEN** er du velkommen til å delta på:

Tirsdag kl 1500-1600 variert gruppetrening ledet av fysioterapeut i regi av Frisklivssentralen.

Onsdag kl 1030-1130 tur i Studsdalen med fysioterapeut i regi av Frisklivssentralen.

