

Tilbud ved helseforetak/sykehus i HSØ

Akershus Universitetssykehus (Lørenskog)

Hjerteskoole: Under 65 år: 1 x per uke, 6 uker. Over 65 år: 1 x per uke, 3 uker.

Kontakt: Kirsti Myre, tlf: 67 96 44 49 / 67 96 97 13

Diakonhjemmet Sykehus (Oslo)

Ukentlig hjerteinformasjonsmøte: For inneliggende/nylig innlagte pasienter.

Kom i gang-trening (Fase 2a): Gruppetrening i sal 2 x i uken (1 t).

Bassengtrening (Fase 2b): Gruppetrening, 45 min.

Hjertetrin i gymsal (Fase 3): Gruppetrening 1 x uke.

LMS: 2-dagers kurs for hjertepasienter og pårørende.

Kontakt: Torun Hornnes, tlf: 22 45 44 00

LHL-sykehuset Gardermoen

Døgntilbud: Tverrfaglig spesialisert rehabilitering (Fase 2b), gruppeinntak, 4 uker. Hjertesviktpasienter (Fase 2a), løpende inntak, varierende oppholdslengde.

Avklaringsopphold (døgn): 5 dager.

Søknad: Direkte fra fastlege eller sykehuslege.

Kontakt: Sentralbordet, tlf: 67 02 30 00

Lovisenberg Diakonale Sykehus (Oslo)

Hjertetrening (fase 2a): 2 x per uke i inntil 8 uker.

Pasientkurs: 1-2 dager (diagnosespesifikke).

Livsstilsendring: Individuell oppfølging.

Kontakt: Merete Nordstad, tlf: 461 85 676 / Lili Ann Dommersnes, tlf: 902 68 754.

Oslo Universitetssykehus

Hjertetrin (fase 2a): 1 x per uke i 5 uker.

Hjerteskoole: Informasjonsdag 1 x per måned.

Kontakt: Heidi Holstad/Nina Steckmest, tlf: 22 11 92 87

Sykehuset Innlandet, Elverum

Poliklinisk hjerteskoole: 2 dagers kurs, 3-4 x per år.

Inkludert informasjon til atrieflimmerpasienter.

Kontakt: Siw Storsveen, tlf: 95 04 50 85

Sykehuset i Vestfold, Tønsberg og Larvik

Hjerteskoole (Fase 2a): 2 dager per uke, 5 uker.

Treningsgruppe: Tilbud i 5 måneder etter avsluttet hjerteskoole. Eget tilbud for seniorer.

Kontakt Tønsberg: Kari Peersen, tlf; 33 34 26 64

Kontakt Larvik: Anita Berg Olsen, tlf; 33 16 45 70

Sykehuset Innlandet, Gjøvik

Hjerterehabilitering (fase 2a): 4 kursdager á 5 t.

Kontakt: Fysio.avd., tlf; 61 15 72 15

Hjertepoliklinikken, tlf; 61 15 75 74

Sykehuset Innlandet, Hamar

Tverrfaglig hjerteundervisning: Torsdag hver tredje uke. For nylig innlagte pasienter.

Mestringskurs: 2-dagers kurs i pasient- og pårørendeopplæring. 2 x per år.

Kontakt: Rina Standal, tlf: 95 09 55 27 evt Medisin H2, tlf: 62 53 76 69

Sykehuset Innlandet, Kongsvinger

Hjerterehabilitering (fase 2b): 1 dag per uke, 5 uker.

Kontakt: Hilde Kristin Korbøl, tlf: 62 88 72 80

Sykehuset Innlandet, Lillehammer

Hjertetrening (fase 2b): Saltrening 1 t, 2 x per uke, 18 (evt 24 ganger).

LMS: 1-dags tverrfaglig hjerteskoole

Hjertetrin LHL: Saltrening 1x per uke (1 t), ledes av fysioterapeut.

Kontakt: Hjertetreningen: Anette Hansen, tlf: 61 27 22 77. LMS: Mikael German, tlf: 61 27 26 53 / 95 92 26 72

Sykehuset Telemark, Notodden

Hjerterehabilitering (fase 2a): Hjertekurs med samtale, Tverrfaglig teoridag x 2, 14 treningsøkter i gruppe.

Arbeids-EKG/sykkelttest ila. kurset.

Hjertetrin LHL: Ledet av fysioterapeut ved sykehuset.

Kontakt: Fysioterapienheten, tlf; 35 02 10 13.

LMS, tlf: 35 02 13 20

Sykehuset Telemark, Skien

Hjertepoliklinikken: 2 timer gruppeundervisning.

Individuell helsesamtale til alle under 70 år.

LMS: Dagskurs for hjertepasienter (med pårørende).

Hjertetrin (fase 2a): 2 x per uke i 6 uker.

Kontakt: Hjertepoliklinikken, tlf: 35 00 41 21.

LMS, tlf: 35 00 43 44. Hjertetrimmen, tlf: 35 00 33 11.

Sykehuset Østfold, Moss

Hjerterehabilitering (fase 2a): Tverrfaglig hjerteskoole 2 x per uke i 6 uker.

Hjerterehabilitering (fase 2b): Treningstilbud 2 x per uke i 6 uker.

Kontakt: Katharina Wollebæk, tlf: 932 25 021.

Sørlandet Sykehus, Arendal

Hjertetrin (fase 2a): 2 x per uke i 6 uker.

Kontakt: Marthe Høiberg, tlf: 37 01 43 35, eller fysioterapienheten, tlf: 37 01 43 30

Sørlandet Sykehus, Flekkefjord

LMS: 2-dagers hjerteskoole med en oppfølgingsettermiddag. Arrangeres etter behov.

Hjertetrin: 1 t trening 2 x per uke.

Kontakt: LMS: Cathrine Lundegaard, tlf: 38 32 71 28/ 73 41. Fysioterapiavdelingen Karen Bus-Popova, tlf: 38 32 71 60 (Telefonsvarer der man kan melde seg på).

Sørlandet Sykehus, Kristiansand

Hjerterehabilitering (fase 2a): Tverrfaglig tilbud 2 dager pr uke á 4,5 timer, 5 uker. Oppfølging etter 6 mnd. Pasienter kan henvises fra fastlege eller selv ta kontakt.

Kontakt: Anne-Britt Aase Viste, tlf: 38 07 35 88.

Vestre Viken, Bærum sykehus

Hjerteskoole (fase 2a): 1 dag per uke (5 t) i 3 uker.

Trening og undervisning.

Kveldsgrupper: Likemennsgrupper.

Kontakt: Hjertemedisinsk poliklinikk, tlf: 67 80 95 62

Vestre Viken, Drammen Sykehus

Hjerteundervisning: På avdeling under innleggelse.

Oppfølgingsmøte ved LMS (med pårørende).

Treningsgruppe (fase 2a): 2 x per uke, 6 uker. Samtale ved oppstart og avslutning.

Kontakt: Linn E. Sveum, tlf: 32 80 41 06/90 91 13 15

Vestre Viken, Kongsberg sykehus

Hjertekurs: Ved LMS

Treningsgruppe (fase 2a): 2 x per uke, 6 uker. Samtale ved oppstart og avslutning.

Kontakt: Avdeling for fysio- og ergoterapi, tlf: 32 72 55 35. LMS, tlf: 48 07 35 10

Vestre Viken, Ringerike Sykehus

Hjerteskoole (fase 2a): 2 dager pr. uke i 6 uker.

Kontakt: Bjørg Myrengen, tlf: 32 11 66 54.

Hjertetrin (fase 2b) i kommunen: Kontakt fysioterapeut Lise Furulund, tlf: 32 12 25 87/ 91 15 37 65

Vestre Viken, Hallingdal sjukestugu (Ål)

Hjerteskoole (fase 2a): 2 dager per uke i 6 uker.

Kontakt: May Kristin Riise, tlf: 32 08 69 05 / 32 08 69 20

Tilbud ved rehabiliteringsinstitusjoner i HSØ

Godthaab Helse- og rehabilitering (Bærum)

Døgntilbud (senfase 1/2a): 2 uker.

Dagtilbud (senfase 1/2a): 2-3 dager pr. uke i 6-8 uker. Mulighet for forlengelser. Oppfølgingsopphold.

Vurderingsopphold: 2 dager med overnatting.

Søknad: Direkte fra sykehus eller via RKE.

Kontakt: Anneline Storelv, tlf: 67 83 60 03 / 97 54 38 08

Nimi (Oslo)

Dagtilbud: Gruppebasert tilbud 3 x per uke i 12 uker.

Trening og undervisning. Fri tilgang til treningsavdeling i perioden.

Søknad: Direkte fra sykehus eller via RKE.

Kontakt: Else Kari Scheele, tlf: 47 84 02 09 / Sentralbord 02430

Idrettens Helsecenter (Oslo)

Dagtilbud: Gruppebasert tilbud 3 x per uke i inntil 12 uker. Trening og undervisning.

Søknad: Direkte fra sykehus eller via RKE.

Kontakt: Lena Klasson, tlf: 99 72 08 75 eller 02033

Unicare Landaasen (Søndre Land)

Gruppetilbud (fase 2b, døgn): 3 uker.

Individuelt tilbud (fase 2a, døgn): 1-3 uker.

Avklaringsopphold (fase 2a, døgn): 10 dager.

Søknad: Direkte fra sykehus eller via RKE.

Kontakt: Inntakskontoret, tlf: 61 12 41 00

Unicare Hokksund

Hjerteskoole (døgn/dag): Individuelt tilbud fase 1/ 2a.

Hjerterehabilitering med livsstilskole (døgn/dag): gruppetilbud i fase 2b (4 uker).

Vurderingsopphold: For personer med risikofaktorer (5 dager).

Søknad: Direkte fra sykehus eller fastlegen.

Kontakt: Sentralbord, tlf: 32 25 32 00.

Skogli helse og rehabilitering (Lillehammer)

Individuelt opphold (senfase 1/ 2a, døgn): 3 uker.

Gruppeopphold (fase 2b, døgn): 4 uker.

Kartlegging (døgn): Vurderingsopphold for pasienter i fase 2a.

Søknad: Via sykehus eller fastlege.

Kontakt: Ann Cathrin Aarseth Madsen, tlf: 61 24 92 18 eller Inntakskontoret, tlf: 61 24 92 00

Hva betyr fasene?

Fase 1: Rehabilitering på sykehus av inneliggende pasienter. Mobilisering og informasjon.

Fase 2a: Tidlig-rehabilitering med undervisning og trening. Fra 1-2 uker etter hjertehendelse.

Fase 2b: Rehabilitering med undervisning og trening med høyere intensitet. Fra 4-6 uker etter hjertehendelse.

Fase 3: Livslang vedlikeholdstrening/frisktrening.

Hjerterehabilitering i Helse Sør-Øst



Foto: Shutterstock

Denne brosjyren gir en oversikt over hjerterehabiliteringstilbudene i Helse Sør-Øst, både ved sykehus/HF og ved private institusjoner med avtaler innen hjerterehabilitering.

Brosjyren er utgitt av Ressurscenter for hjerterehabilitering i Helse Sør-Øst. Har du spørsmål, ta kontakt med oss på tlf: 67 02 34 98 eller på e-post: hjerterehab@lhl.no

Utfyllende informasjon om hjerterehabiliteringstilbudene i Helse Sør-Øst finnes på Ressurscenterets hjemmeside www.hjerterehab.no

Generell informasjon om rehabilitering i Helse Sør-Øst, finnes på nettsidene til Regional Koordinerende Enhet for rehabilitering; www.helse-sorost.no/pasient/_rehabilitering



13.03.2018