

## Unicare Landaasen – Hjerte



### Har du behov for hjerterehabilitering?

Unicare Landaasen tilbyr hjerterehabilitering i landlige og idylliske omgivelser. Tilbudet passer for deg som er over 18 år, har hatt hjerteinfarkt, gjennomgått hjerteoperasjon, har andre hjertesykdommer eller høy risiko for å utvikle hjertesykdom.

Tilbudet gis individuelt (2-4 uker) eller i gruppe (3+2 uker) eller som 10-dagers kartleggingsopphold.

Gruppetilbudet er et mestringskurs for deg som enten har:

- Gjennomgått hjerteoperasjoner (2 uker etter stenting, tidligst 4 uker etter hjerteinfarkt og bypass -og klaffeopererte tidligst 6 uker etter operasjon).
- I tillegg er dette et tilbud for de som har andre hjertesykdommer eller høy risiko for å utvikle hjertesykdom.

### Innhold

- Tverrfaglig kartlegging og oppfølging av lege, fysioterapeut, sykepleier og ernæringsrådgiver. Kartlegging med sosionom ved behov.
- Med dine mål og din funksjon som utgangspunkt, skreddersyr vi som fagpersonell mål for oppholdet og veien videre sammen med deg.
- Du vil også få individuelt tilrettelagt rehabilitering bestående av både undervisning, veiledning og trening.

### Målsettinger

- Gjenvinne bedre helse, et normalt liv med normale aktiviteter og livskvalitet.
- Mestre psykiske og sosiale sider ved hjertesykdommen.
- Fremme langsiktig livsstilsendring og redusere risiko for hjertesykdom.
- Økt kunnskap og forståelse om hjertesykdom.
- Få inspirasjon, erfaring og verktøy som forbedrer hverdagen.
- Motivasjon til videre yrkesaktivitet/utdanning dersom aktuelt.

### Oppstart

- Vi har løpende inntak som behandler søknader fra helseforetakene og regionale vurderingsenheter.
- Oppstart av rehabilitering på gruppe er etter fastsatt årsplan, hvor gruppene blir fylt opp fortløpende.
- Oppstart av individuell rehabilitering bestemmes av ventelistene.

### Søknadsprosedyre

- Du kan henvises direkte fra sykehus.
- Henvisning fra fastlege og/eller privatpraktiserende avtalespesialister skal sendes elektronisk til Regional koordinerende enhet i din region for vurdering. F.eks. RKE ved Sunnaas sykehus HF (Helse Sør-øst).

### Ventetid

- Etter at vi har mottatt henvisning fra heleforetak eller vurderingsenhet vil du få beskjed i løpet av en uke om når du kan forvente å bli tatt inn til rehabilitering. Ventetiden på de forskjellige diagnosegruppene finner du her: <https://helsenorge.no/velg-behandlingssted/ventetider-for-behandlingssted?orgnr=971725214>

### Kontakt oss for spørsmål

- Inntakskontoret per e-post; [inntakskontoret.landaasen@unicare.no](mailto:inntakskontoret.landaasen@unicare.no) eller per tlf: 611 24 100

Mer informasjon om oss og bilder finner du her: [www.unicare.no/landaasen](http://www.unicare.no/landaasen)