
Unicare Røros: Hjerterehabilitering



Intro:

Tilbud til deg som vil gjenvinne en bedre helse, enten du har hatt et hjerteinfarkt, gjennomgått hjertekirurgi eller har andre hjertesykdommer.

Rehabiliteringsprogrammet tilbys som individuelt opphold eller gruppeopphold. Vi tilpasser programmet til deg og dine behov. Ditt sykdomsbilde, funksjon og målsetting ligger til grunn for rehabiliteringens innhold og varighet (3-4 uker).

Tjenestene er basert på forskning, klinisk erfaring og brukerkunnskap

Innhold

Rehabiliteringsprogrammet består av følgende hovedområder: medisinsk vurdering, veiledet trening, livsstilsopplæring, arbeidsliv og psykososial støtte.

Innholdet i programmet tar utgangspunkt i dine mål og hva som er viktig for deg. Våre fagpersoner bidrar med utforming av mål og samarbeider med deg for å nå disse.

Vårt hjerteteam består av hjertespesialist, sykepleier, fysioterapeut og helse- og treningsterapeut. Etter behov inkluderes ergoterapeut, psykiatrisk sykepleier, sosionom/arbeidskonsulent, ernæringsveileder og bioingeniør.

Du vil få en tilpasset timeplan for oppholdet som inneholder trening, undervisning, veiledning og oppfølging hos fagpersoner. Sammen jobber vi med motivasjon for livsstilsendring, risikofaktorkontroll og for mindre bekymring om sykdommen.

- **Medisinsk vurdering:** Du får tilbud om å gjennomføre en hjertetest som kalles Arbeids-EKG. Dette er en test med økende fysisk belastning og hjerteovervåking. Testen skal gjøre deg trygg på at hjertet tåler trening og hjelpe oss til å tilpasse riktig nivå på hvor hardt du skal trene.
- **Fysisk aktivitet og trening:** Alle aktiviteter tilpasses ditt funksjonsnivå, og vil bestå av varierte treningsformer med mål om å styrke hjertet, øke kondisjon og styrke. Treningene er veiledet individuelt og i gruppe.
- **Psykisk helse:** Undervisning og samtaler individuelt og i gruppe som omhandler stema som stressmestring, engstelse for nye hendelser, samliv og seksualitet og andre relevante tema.
- **Kosthold og ernæring:** Veiledning individuelt og i gruppe sammen med klinisk ernæringsfysiolog med fokus på hjertevennlig kost og jevn måltidsrytme.
- **Arbeid som mål:** Vi veileder deg som har som mål å komme tilbake til arbeid i arbeidsrettede tiltak.
- **Røykeslutt**
- **Familie- og venedag:** Vi har tilbud om en egen familie- og venedag under oppholdet. Vi vet at nærpersoner rundt den som har blitt syk påvirkes og sitter med mange tanker og spørsmål. Det kan være verdifullt for familie og venner å møte andre i samme situasjon, utveksle erfaringer og få kunnskap for å finne ny trygghet i hverdagen.

- Tiden etter oppholdet: Sammen med deg planlegger vi tiden etter rehabiliteringsoppholdet. Vi kartlegger ditt behov for videre oppfølging i hjemmet, i kommunen og evt. på arbeidsplassen. Ved avreise får du med deg en rehabiliteringsplan som viser dine målsettinger for oppholdet og tida etterpå, tiltak iverksatt under oppholdet og videre anbefalinger etter hjemkomst. Lege sender epikrise til henvisende instans og fastlege

Målsetting

- Redusere risiko for å få nye hjerteproblemer og kontrollere symptomer forårsaket av tilstanden eller operasjonen.
- Bedre funksjon og livskvalitet
- Økt kunnskap, forståelse og erfaring for å gjennomføre livsstilsendring
- Etablere din nye livsstil som et livsvarig levesett.

Opstart

- Inntak individuelt opphold: fortløpende, ta kontakt med oss på telefon 72 40 95 00 for ledige datoer
- Inntak gruppeopphold 2020
 - 26 mai, 16 juni, 10 august, 8 september, 29 september, 27 oktober, 24 november

Egenandel

- Egenandel for oppholdet regnes inn under egenandelstak 2. Pr. 01.01.20 er egenandel 150,- kr/døgn (årlig prisjustering)

Søknadsprosedyre

- Du kan henvises til oss direkte fra sykehus. Henvisninger fra fastlege, poliklinikk og privatpraktiserende avtalespesialister sendes til Regional vurderingsenhet (RVE).
- Du kan i tillegg søke om egenbetalt rehabilitering eller gjennom forsikringsordninger
- [Les mer om henvisning og inntak på hjemmesidene våre her.](#)