



Tilbud til personer med hjertesykdom

Målgruppe:

- Hjerterinfarkt tidligst etter 4 uker
- Utblokking / stenting tidligst etter 4 uker
- ACB-opererte tidligst etter 6 uker
- Klaffeopererte tidligst etter 6 uker
- Hjertertransplanterte tidligst etter 12 uker
- Hjerterytmeproblematikk tidligst 2 uker etter ablasjon
- Angina i stabil fase
- Hjertesvikt i stabil fase (NYHA-klasse II-III)
- Voksne med medfødt hjertefeil

PS! Se inntaksplan for fremtidige opphold

Mål:

- Øke fysisk funksjon og kapasitet. Trygging i forbindelse med trening, fysisk aktivitet og belastning
- Økt kunnskap om trening, fysisk aktivitet, ernæring og andre forhold som har betydning for den enkeltes hverdag og livskvalitet
- Komme tilbake til arbeidslivet dersom det er aktuelt

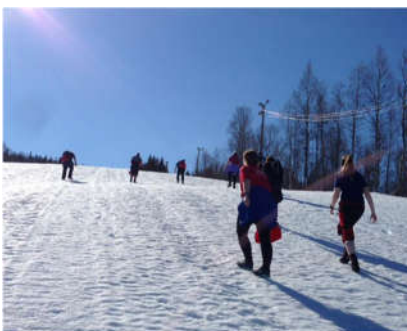
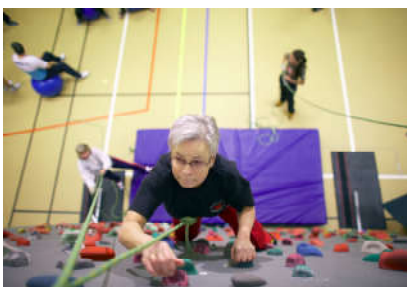
Organisering:

Det meste vil foregå i gruppe med individuelle tilpasninger etter behov.

For mer informasjon:

www.vhss.no

www.facebook.com/valnesfjordhelsesportssenter



"Oppholdet på VHSS gav meg trygghet til å leve livet igjen"

Mann, 54 år

Innhold:

Kartlegging og fysiske tester for treningsanbefaling, trygghet og motivasjon for videreføring.

Introduksjon til ulike former for fysisk aktivitet og trening utendørs og inne. Friluftsliv er en viktig del av vårt tilbud.

I tillegg til aktivitet består tilbudet av samtaler, undervisning, erfaringsutveksling og målarbeid.

Les mer om tilbudet [her](#)

Aktuelle fagpersoner i det tverrfaglige teamet:

Lege, sykepleier, fysioterapeut, idrettspedagog, faglærer ernæring/klinisk ernæringsfysiolog, psykologspesialist, sosionom og ergoterapeut.

Søknad:

Søknadsskjema kan lastes ned fra våre nettsider www.vhss.no og sendes til regional vurderingsenhet for rehabilitering i ditt distrikt.

Ta gjerne kontakt:

Telefon: 75602100

E-post: post@vhss.no



VALNESFJORD
HELSESPORTSSENTER

- Aktivitet og deltakelse

