



## HJERTETRENING

Hjerterehabilitering (fase 2b), er et allsidig program som er laget for å hjelpe deg til å gjenvinne en bedre helse, enten du har hatt et hjerteinfarkt, gjennomgått hjertekirurgi eller har andre hjertesykdommer.

Hensikten med treningen er å opprettholde eller øke funksjonsevnen og forhindre forverring av sykdom. Treningen gjennomføres etter Ullevålsmodellen, som er en etablert opptreningsmodell innen hjerterehabilitering i Norge.

### **Inntak av nye deltakere skjer fortløpende.**

#### **Innhold:**

Hjertetreningen inkluderer oppstartsamtale med fysioterapeut og veiledet trening i gruppe. Treningen består av oppvarming, intervaller, bevegelse og styrke til musikk, samt nedtrapping og avspenning. Treningsøktene avsluttes med gruppesamtale med fokus på hjertevennlig kosthold, livsstilsendring og fysisk aktivitet.

#### **Påmelding, varighet og pris:**

Du trenger henvisning fra lege, kiropraktor eller manuellterapeut for å delta. En henvisning gjelder trening inntil 24 ganger. Det betales en egenandel på 97,- per gang inntil frikortgrensen (1990,-). Garderobeavgift på kr 30 betales til Activ Helse. Treningstider: mandag kl. 15.00 – 16.15 og torsdag kl. 16.00-17.00.

**Ta kontakt** med fysioterapeut Silje Revå Kristensen på: 90583393 eller [silje@drammenfysioterapi.no](mailto:silje@drammenfysioterapi.no) for påmelding.

**Sted:** Drammen fysioterapi / Activ helse, Vårveien 25, 3024 Drammen.