


Kontaktinformasjon

Medisinsk avdeling
Ringerike sykehus
Hjerteskolene
Telefon: 32 11 64 21 / 32 11 60 80

Gi oss tilbakemelding

Vi er takknemlige for alle tilbakemeldinger vi mottar, både positive og negative. Du kan gi oss tilbakemelding ved å gå til nettsiden www.vestreviken.no/tilbakemelding eller skanne QR 

Bilder gjengitt med tillatelse fra : kostverktøyet.no og [pixabay fysisk aktivitet](http://pixabay.com)



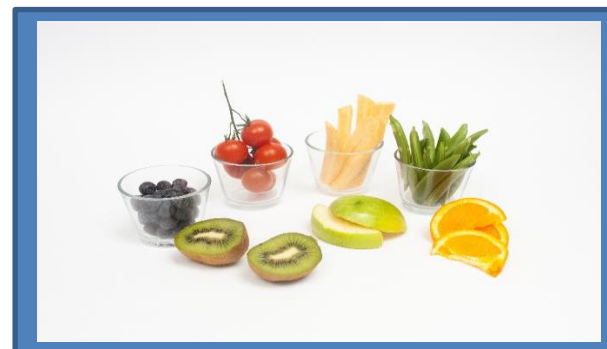
Mer informasjon finner du på våre internetsider:

www.vestreviken.no



Velkommen til Tverrfaglig Hjerterehabilitering Hjerteskolene ved Ringerike sykehus

Tidlig Hjerterehabilitering Pasientinformasjon



Tverrfaglig hjerterehabilitering, Hjerteskolene

Hjerteskolene er et tilbud til deg som nylig har vært innlagt med hjertesykdom

På Hjerteskolene deltar du i treningsgruppe og får blant annet informasjon om:

- Treningslære
- Ernæring og kosthold
- Følelsesmessige reaksjoner
- Stressmestring
- Medisiner
- Hjertesykdom
- Tobakksbruk

Informasjon og veiledning er individuell og i grupper.

Et tverrfaglig team bestående av lege, sykepleier, fysioterapeut, klinisk ernæringsfysiolog, sosionom og farmasøyt deltar i Hjerteskolene



Informasjon

Hjerteskolene går over 6 uker to dager i uka, tirsdag og torsdag kl. 09.00 - 12.00 (13.00)

Ved oppstart får alle en individuell samtale med sykepleier, fysioterapeut og lege

Egenandel

Egenandel må betales 2 ganger, ved kartleggingssamtale og legekonsultasjon (Om du ikke har frikort)

Mål

Vi håper at Hjerteskolene vil bidra til at du som har fått en hjertesykdom, og dine pårørende, får en tryggere hverdag og føler seg bedre rustet til å ta vare på egen helse

En dag på Hjerteskolene kan se slik ut:

- Samtale over en kaffekopp
- Trening
- Pause
- Undervisning / samtaler

Vi serverer frukt i pausen. Ta gjerne med matpakke