



LHL

SLUTTRAPPORT

Prosjekt 2011.3.0294: "Hjertebank"-trening i trygge omgivelser

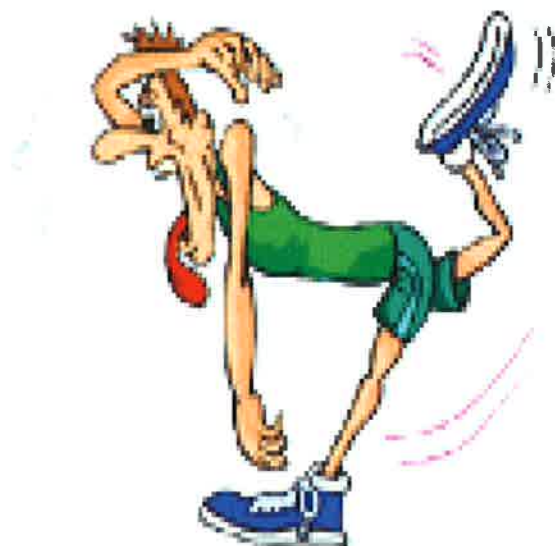
Etablering av et trenings- og aktivitetstilbud
for hjerte- og lungesyke på Hitra

Virksomhetsområde:
Rehabilitering

Søkerorganisasjon:
Landsforeningen for hjerte- og lungesyke

*Motiverende samtale formidler ikke
Jeg har det du trenger, men i stedet
Du har det du trenger, og sammen skal vi finne det"*

Hetteema 2005



Fakta om Hitra –mulighetenes øy

- Øy ytterst i Trondheimsfjorden i Sør- Trøndelag fylke
- Bebodd i 11000 år
- 4374 innbyggere – fra 50 ulike nasjoner
- Landareal ca 680 km
- 2500 øyer, holmer og skjær
- Ca 7000 vann, mange med fisk
- Høyeste punkt: Mørkdalstuva 345 m.o.h
- Laveste punkt: Hitra tunellen, 264 m under havet
- Største næring: Fiskeforedling og oppdrett av laks, jordbruk og servicenæringer
- 1900 hytter og fritidseiendommer
- Turisme med muligheter for jakt og fiske
- Øya er kjent for sin hjortestamme



Forord

LHL Hitra hadde lenge ønsket å skape et bedre trenings- og aktivitetstilbud på Hitra for mennesker med hjerte- og lungesykdom og personer som var i risikogruppen for å utvikle disse sykdommene. I 2010 ble vi derfor med i et prosjekt som skulle kartlegge hva vi måtte gjøre med tanke på samhandlingsreformen i vår kommune. Samarbeidet med Hitra kommune førte til at vi i 2011 sendte en søknad til ExtraStiftelsen om støtte til prosjektet ”Hjertebank”, et prosjekt som skulle utføres i 2012 og hvor målet var å utvikle og etablere et trenings- og aktivitetssenter hvor brukernes behov skulle stå i sentrum og hvor det skulle foregå mange og varierte aktiviteter. Vi ønsket å prøve ut nye og varierte måter å trene på; både individuelt tilrettelagt og som gruppetilbud. Vi ønsket også å tilby forskjellige lærings- og mestringskurs og samtalegrupper. Stor var gleden da vi mottok 305.000 kroner fra stiftelsen til prosjektet. Og med 55.000 kroner fra LHL Hitra hadde vi 360.000 kroner å bruke på og lage et godt trenings- og aktivitetstilbud til målgruppen.

”Hjertebank” var planlagt lokalisert til livstil- og folkehelsesenteret som Hitra kommune skulle bygge på/ved Hitra Helsetun. Uheldige omstendigheter førte imidlertid til at byggingen av nytt livsstil- og folkehelsesenter ble utsatt, noe som også påvirket gjennomføringen av prosjekt ”Hjertebank”. Det meste av prosjektåret 2012 arbeidet vi med å finne midlertidige lokaler, skaffe utstyr samt legge planer for samarbeidet. På tampen av 2012 ble ”Hjertebank” etablert i midlertidige lokaler, og i løpet av sluttåret 2013 kom vi i gang med aktiviteter i disse lokalene. Tross hindringer underveis er vi glade for at de midlertidige lokalene fungerer greit, og at prosjektet høster gode resultater. Vi ser likevel fram til den dagen livsstil- og frisklivssenteret står ferdig slik at ”Hjertebank” kan flytte inn i nye lokaler. Vi vil fortsette samarbeidet med kommunen og være delaktig i plan- og byggeprosessen fram mot innflytting i nye lokaler.

LHL Hitra vil takke ExtraStiftelsen for prosjektstøtten, LHL sentralt og alle innen helsesektoren på Hitra for hjelp og bistand gjennom planleggingen og gjennomføringen av dette prosjektet.



ExtraStiftelsen
Helse og Rehabilitering

Sammendrag

Da Hitra kommune hadde planer om å bygge et livsstil- og folkehelsesenter ønsket LHL Hitra et samarbeid med kommunen om å skape et trenings- og aktivitetstilbud for hjerte- og lungesyke i den medisinske treningsklinikken som var planlagt i dette senteret. Dette ble også målsettingen for prosjekt "Hjertebank". LHL Hitra har i mange år drevet med ulike likemannsaktiviteter, men det at aktiviteten ikke har hatt tilhold i faste lokaler og har måttet flytte rundt har gitt liten stabilitet og kontinuitet og har til tider gjort det vanskelig å motivere til trening og opprettholde gruppene. LHL Hitra ønsket derfor plass for trenings- og samtalegrupper i treningsklinikken "Hjertebank". LHL Hitra savnet også et større engasjement fra helsetjenesten når det gjaldt oppfølging av hjerte- og lungesyke etter sykehusopphold slik at de ikke blir overlatt til seg selv og opplever angst og usikkerhet i hverdagen. Det var derfor ønskelig med individuelt tilpassede treningstilbud og gruppeaktivitet ledet av helsepersonell og likemenn. Uforutsette hendelser som brann og byggetekniske utfordringer medførte at det planlagte senteret ikke ble bygget i prosjektperioden. Man måtte finne midlertidige lokaler og kom dermed sent i gang med treningstilbud og aktiviteter. Prosjektet har gått til anskaffelse av treningsutstyr og materiell, og har basert sitt treningsopplegg på metoder utviklet ved treningsklinikken ved St. Olav Hospital, Østmarka. Deltakerne henvises til individuelle treningsopplegg men deltar også i gruppetreninger, og det er satt i gang tilbud om kostholdsveiledning og røykeavvenning. I "Hjertebank" er det også etablert sirkeltrening og hjerte- og lungetrimgruppe i regi av LHL Hitra. Prosjektet er markedsført gjennom brosjyre og omtale i lokale medier. Resultatet av prosjektet må sees i lys av at mye tid og ressurser gikk med til å finne midlertidige lokaler samt følge opp prosessen med nybygget. Prosjektet sier seg likevel fornøyd med resultatene som er oppnådd i det man har lyktes med å etablere seg i et midlertidig lokale, kommet til enighet om aktiviteten man ønsket å sette i gang, planlagt og kjøpt inn treningsutstyr og materiell, og fått i gang likemannsledede treningsaktiviteter. Vi erfarer at helsetjenesten er flink til å henvise pasienter til treningsklinikken og vi har hatt god oppslutning om aktivitetene. Prosjektet har høstet verdifulle erfaringer når det gjelder samhandling mellom frivillighet og kommunal virksomhet. LHL Hitra vil videreføre de likemannsorganiserte aktivitetene, og håper å få på plass flere aktiviteter hvis det viser seg å være behov for det. Hitra kommune vil stå ansvarlig for driften av treningsklinikken og sørge for at det helsefaglige tilbudet der videreføres.

Kapittel 1: Bakgrunn

Helsetilstanden i befolkningen på Hitra gjenspeiler de samme helseutfordringer som i resten av Norge med økning av diabetes, kols, hjertesykdom, psykisk sykdom, rus og fedme. Spesielle faktorer på Hitra som har en klar årsakssammenheng til utvikling av livsstilssykdommer er en befolkning med lavt utdannings- og inntektsnivå, høy arbeidsledighet i den yngste aldersgruppen, samt mange langtidssykemeldte. Helsestatistikk for 2008 viser at Hitra ligger langt over landsgjennomsnitt og snittet for Sør- Trøndelag når det gjelder forekomst av hjertekarsykdom hos menn. Dette var forhold som LHL Hitra ønsker å bidra til å gjøre noe med.

I 2010 ble LHL Hitra med i et kommunalt prosjekt som skulle kartlegge hva som måtte gjøres med tanke på samhandlingsreformen. Dette samarbeidet resulterte blant annet i at Hitra kommune i 2011 bestemte seg for å bygge et livsstil- og folkehelsesenter. Dette senteret skulle gi plass til en medisinsk treningsklinikk hvor også trening og aktiviteter i regi av LHL Hitra skulle få en plass.

LHL Hitra har gjennom mange år drevet med ulike likemannsaktiviteter for hjerte- og lungesyke. Vi så at våre erfaringer fra dette arbeidet ville være et viktig bidrag i et samarbeidsprosjekt med kommunen. Lokallaget har hatt treningsgrupper ledet av likemenn, dvs. av personer som selv har en diagnose eller er pårørende. Disse gruppene har ikke hatt faste lokaler til aktiviteter og trening og har måttet flytte rundt alt etter som hva som har vært ledig. Dette har gitt liten stabilitet og kontinuitet i trenings-/ aktivitetsoppleggene, og det har til tider vært vanskelig å motivere til trening og opprettholde gruppene. I tillegg legger klima- og værforhold på kysten av Sør-Trøndelag store begrensninger for uteaktiviteter store deler av året. Vi så derfor for oss at likemannsaktiviteter som treningsgrupper, men også samtalegrupper, ledet av en som selv har diagnosen kunne være blant tilbudene i trenings- og aktivitetssenteret "Hjertebank". Vi ønsket derfor et prosjekt som la opp til et systematisert samarbeid med kommunens helsetjeneste når det gjaldt informasjon og motivasjonstiltak overfor målgruppen samt utvikling og gjennomføring av trenings- og aktivitetstilbud. Et slikt samarbeid vil gi et bredere tilbud til hjerte- og lungesyke, men kan også være et tilbud til de som står i fare for å utvikle hjerte- og lungesykdom. Noe som på sikt vil ha betydning for enkeltpersoners helse og folkehelsen generelt på Hitra. Helt i tråd med føringene som legges i St.melding nr. 47, Samhandlingsreformen.

LHL Hitra hadde lenge savnet et engasjement fra helsetjenesten om systematisk oppfølging av hjerte- og lungesyke etter utskrivelse fra sykehus. Vi har nemlig inntrykk av at hjerte- og lungesyke ofte blir overlatt til seg selv og at mange opplever angst og ensomhet i hverdagen. Vi har tro på at veiledning, oppfølging og informasjon om trening og aktiviteter vil føre til at hjerte- og lungesyke kommer fort i gang etter sykdomsperioder og kanskje vil forbli friskere over lengre perioder. Prosjekt "Hjertebank" tok derfor sikte på at et samarbeid mellom LHL Hitra og kommunehelsetjenesten skulle være med å bidra til at hjerte- og lungesyke og andre i målgruppen ble sikret tidlig oppfølging og rehabilitering etter sykehusopphold.

LHL Hitra har erfart at mange som sliter med sykdom er redd for at trening kan utløse eller forsterke symptomer, og at de av den grunn ikke våger å gå i gang med fysisk aktivitet. Et treningstilbud i Hitrahallen oppsøkes for eksempel for det meste av de som er spreke fra før. De dårligste oppsøker ikke dette tilbudet. Vi var derfor opptatt av at terskelen for deltakelse i aktiviteten i "Hjertebank" ikke måtte være for høy i forhold til det nivået den enkelte i utgangspunktet befant seg på. Skulle målgruppen våge å delta i treningstilbudet måtte skapes en trygg ramme rundt aktivitetene. Mange som sliter med dårlig selvbilde og prestasjonsangst trenger drahjelp for å kunne nyttiggjøre seg tilbud om trening og aktivitet. Ved å tilby spennende og varierte aktiviteter tilpasset den enkeltes funksjonsnivå hadde vi god tro på at tilbudet i "Hjertebank" ville klare å motivere målgruppen til deltakelse.

Vi så også et behov for å trekke veksler på fagmiljøet ved St. Olavs Hospital i Trondheim når det gjaldt å finne fram til treningsmetoder basert på forskning og kunnskap om brukererfaringer. Vi ønsket å nyttiggjøre oss deres erfaringer om trening og veiledning av mennesker med kroniske lidelser. Målsettingen var at dette samarbeidet kunne tilføre kvalitet og gi oss inspirasjon til å etablere nye treningsformer og veiledningsopplegg. Vi så for oss ulike treningstilbud i gruppe, men også tilrettelagt individuell trening under veiledning av kommunens helsepersonell. Vi tenkte oss noen gruppetilbud ledet av helsepersonell i samarbeid med likemenn, mens andre gruppeaktiviteter skulle være drevet av likemenn alene.

Målsetting

Overordnet mål

Den overordnede målsettingen med prosjektet var å gi et trenings- og aktivitetstilbud til hjerte- og lungesyke og personer som befant seg i risikogruppen for å utvikle hjerte- og/eller lungesykdom. Tilbudet skulle bidra til å forebygge sykdom, hindre funksjonsnedsettelse samt føre til bedre helse og livskvalitet for de som tok del i treningene/aktiviteten.

Hovedmål

Hovedmålet med prosjektet var å etablere eksisterende samt utvikle nye trenings- og aktivitetstilbud i lokalet ”Hjertebank”

Delmål

- Sette i gang med likemannsaktiviteter i lokalet ”Hjertebank”
- Utvikle nye trenings- og aktivitetstilbud som dekket målgruppens behov og ønsker
- Utvikle og etablere lærings- og mestringstilbud tilpasset målgruppen

Målgruppe

Målgruppen for prosjektet var hjerte- og lungesyke og personer som står i fare for å utvikle hjerte- og/eller lungesykdom bosatt i Hitra kommune. Prosjektet rettet seg også mot personer som tilhører målgruppen i nabokommunene Frøya og Snillfjord.

Kapittel 2: Prosjektgjennomføring/metode.

“Hjertebank” er planlagt lokalisert til livstil- og folkehelsesenteret som Hitra kommune skal bygge på/ved Hitra Helsetun. Uheldige omstendigheter førte imidlertid til at byggingen av nytt livsstil- og folkehelsesenter ble utsatt, noe som også påvirket gjennomføringen av prosjekt “Hjertebank”. Først førte brann i et annet bygg i kommunen til at ressurser ble bundet opp i gjenreising av dette huset. Byggingen av senteret ble derfor utsatt. Deretter ble det klart at grunnforholdene der hvor senteret skulle stå var av en slik karakter at det ikke lot seg gjøre å bygge senteret slik det var planlagt, nemlig som en etasje over helse/legesenteret. I stedet for å rive helse/legesenteret for å bygge nytt kombinert helse/legesenter og livsstil- og frisklivssenter ble det besluttet å føre opp livsstil- og frisklivssenteret som eget bygg da dette ville falle rimeligere ut. Livsstil- og frisklivssenteret måtte følgelig tegnes på nytt. Tegningene foreligger, men arbeidet med å innhente anbud og påbegynne bygging er ennå ikke kommet i gang, mest som følge av byggeboom på Hitra. Vi håper imidlertid at arbeidet vil komme i gang i løpet av 2014. Som følge av dette har prosjektgruppen brukt mye tid på arbeidet med å håndtere utfordringer knyttet til utsettelser og utforming av nybygg samt med å finne midlertidige lokaler slik at prosjekt “Hjertebank” likevel kunne komme i gang.

Da byggingen ble utsatt, så det altså lenge mørkt ut for prosjekt “Hjertebank”, men etter hvert ordnet kommunen det slik at vi kunne ta i bruk midlertidige lokaler i helsetunet. Det meste av prosjektåret 2012 arbeidet vi med å finne midlertidige lokaler, skaffe utstyr samt legge planer

for samarbeidet om innholdet i den medisinske treningsklinikken, herunder utvikling av aktiviteter. På tampen av 2012 ble den medisinske treningsklinikken "Hjertebank" etablert i midlertidige lokaler i helsetunet, og sluttåret 2013 ble benyttet til å prøve ut og sette i gang treningsaktiviteter og andre lærings- og mestringstilbud i disse lokalene.

Vi la opp til at aktivitetene i "Hjertebank" skulle være alt fra ulike treningsaktiviteter til teoretisk og praktisk kostholdsveiledning, røykeavvenningstilbud og andre lærings- og mestringstilbud. I utgangspunktet rettet prosjektet seg mot hjerte- og lungesyke og de som hadde risiko for å utvikle hjerte- og lungesykdom, herunder overvektige, men i løpet av prosjektperioden har også revmatikere og psykisk syke hatt glede av å delta i tilbud i den nye medisinske treningsklinikken.

Trening er grunnpilaren i tilbudet som gis i "Hjertebank". For å kunne gjennomføre den planlagte aktiviteten var det derfor nødvendig å bruke mesteparten av prosjektmidlene til å utstyre "Hjertebank" med treningsutstyr for varierte treningsopplegg. Dette er i hovedsak utstyr for styrkeøvelser og utholdenhet. Treningen på disse apparatene støttes av treningspersonell fra kommunen som også har mulighet for å måle effekt i form av oksygenopptak. Prosjektet gikk til anskaffelse av 3 tredemøller og 2 sykler, slynge, roapparat, manualer, ribbevegg og BC vekt. Utstyret ble kjøpt inn i samarbeid med leger og treningsklinikkens fagleder som er fysioterapeut. I tillegg ble noe av det treningsutstyret vi hadde fra før flyttet inn i lokalene.

Vår faste lege på den medisinske treningsklinikken «Hjertebank», Geir Nilsberg, var med å starte treningsklinikken på St. Olav Hospital, Østmarka. Han har i tillegg til legestudiet også psykologisk utdannelse og bred erfaring. Vi hadde en plan om å finne ut hva målgruppen kunne tenke seg av aktiviteter gjennom en spørreundersøkelse. Vi gikk imidlertid bort fra dette da vi var redd for å støte fra oss sårbare personer på den måten. Vi prøver i stedet ut trenings- og veiledningsopplegget som benyttes på treningsklinikken ved Østmarka. Pasienter henvises til trening i den medisinske treningsklinikken fra lege. Dette gjelder også pasienter som skrives ut etter sykehusinnleggelse. I samarbeid mellom lege og fagleder legges det så opp et individuelt treningsprogram. Dette går over 3 dager pr. uke i 3 måneder, men kan forlenges. Det er også etablert gruppetrening under veiledning av fysioterapeut.

I prosjektperioden har LHL Hitra utvidet sitt tilbud om likemannsaktivitet. I tillegg til trimtilbudet (vantrim, seniordans, hjerte- og lungetrimgruppe) som lokallaget driver andre steder på Hitra kan lokallaget nå tilby sirkeltrening i "Hjertebank" en kveld i uken for hjerte- og lungesyke. I tillegg har vi startet opp en hjerte- og lungetrimgruppe i lokalene en kveld i uken. Gruppeaktiviteten ledes av likemannsinstruktører fra LHL Hitra. Vi disponerer også et samtalerom hvor deltakerne kan samles i forkant og etterkant av treningen, og vi har gjennomført samtalegruppe. Deltakerne får dessuten tilbud om samtale med legen hver onsdag dersom de har behov for dette.

Prosjektet har så langt etablert et røykeavvenningstilbud som ivaretas av legen som er tilknyttet klinikken. Brukerne som deltar på aktiviteter i "Hjertebank" får også tilbud om kostholdsveiledning. Denne blir tatt hånd om av den interkommunale frisklivskoordinatoren for Hitra og Frøya.

Som følge av utfordringene vi har møtt så langt har prosjektet ikke utarbeidet retningslinjer for hvordan kommunehelsetjenesten og LHL Hitra kan samarbeide videre om å gi hjerte- og lungesyke som er i kontakt med helsetjenesten tilbud om trening og annen aktivitet i "Hjertebank". Vi har imidlertid hatt jevnlige møter i prosjektgruppen for å følge opp at arbeidet med nybygget følger framdriftsplan og for å diskutere innholdet og aktivitetene i den medisinske treningsklinikken "Hjertebank". Dette samarbeidet har så langt fungert utmerket.

Som følge av manglende offentlig kommunikasjon så vi for oss at enkelte i målgruppen kunne ha vansker med å komme seg til/fra treningsaktivitet på ettermiddag/ kveldstid. Vi vurderte derfor å spørre om behovet for skyss i forbindelse med kartlegging av aktivitetsønsker. I og med at det ikke ble noe av denne spørreundersøkelsen løste vi transportbehovet med at deltakerne snakker sammen og gjorde avtaler om skyss med hverandre. Det har fungert bra.

Vi så det som viktig å markedsføre prosjektet for å sikre god oppslutning. Prosjekt "Hjertebank" er derfor markedsført gjennom lokalavisen "Hitra, Frøya" og beskrevet i kommunale rapporter. Vi laget en brosjyre som presenterte prosjektet. Denne er distribuert til alle husstander på Hitra. Gjennom hele prosjektperioden har vi også benyttet "jungeltelegrafene" flittig.

Prosjektgruppen endret sammensetning i løpet av perioden. Noen flere har kommet til, og prosjektleder for samhandlingsreformen Heidi Taraldsen, gikk ut av gruppen som følge av at hun gikk over i ny stilling. Prosjektgruppen har bestått av:

Ragnhild Reitan, LHL Hitra (prosjektleder)

Ellinor Brænden, LHL Hitra

Ester Aune, Hitra kommune (Enhetsleder for helse, familie og rehabilitering)

Harald Hatle, Hitra kommune (kommunalsjef for helse og omsorg)

Geir Nilsberg, kommunelege

Jonas Sjømæling, fagleder

Kapittel 3: Resultater/resultatvurdering

Resultatet av prosjektet må sees i lys av de uheldige omstendighetene som gjorde at prosjektgruppen måtte binde opp mye ressurser i arbeidet med å finne midlertidige lokaler for "Hjertebank" parallelt med at vi måtte følge opp prosessen med nybygget for livstils- og frisklivssenteret. Tross dette vil prosjektgruppen si seg fornøyd med de resultatene vi har oppnådd i løpet av prosjektperioden. Vi har lyktes med å etablere oss i et midlertidig lokale med lokaler til medisinsk treningssenter og et samtalerom, vi har kommet til enighet om aktiviteten vi ønsket å sette i gang, vi har planlagt og kjøpt inn treningsutstyr og nødvendig materiell til aktiviteten, og vi har fått i gang likemannsledede treningsaktiviteter på kveldstid to ganger i uken. Vi har også spredd informasjon om prosjektet og erfarer at helsetjenesten er flink til å henvise pasienter til den medisinske treningsklinikken. Vi har hatt så god oppslutning om aktivitetene vi har tilbudt i de midlertidige lokalene at vi nå opplever at det er venteliste for å komme med på enkelte tilbud.

Kapittel 4: Oppsummering/konklusjon/videre planer

Gjennom prosjektet har vi etablert et forebyggings- og rehabiliteringstilbud til befolkningen på Hitra. Vi opplever at brukerne gjennom deltakelse i aktivitetene på den medisinske treningsklinikken "Hjertebank" opplever mestring. LHL Hitra erfarer også at vi gjennom prosjektet har lyktes med å få helsepersonell i kommunen mer på banen når det gjelder å samarbeide om å få på plass gode livstils- og frisklivstilbud på Hitra; gode tilbud som vi opplever når fram til alle i målgruppen. Til tross for at vi ikke har fått utarbeidet retningslinjer for hvordan organisere samarbeidet mellom kommunen og LHL Hitra opplever vi likevel at kommunen og dets helsepersonell har tatt brukermedvirkning på alvor i planleggings- og utviklingsarbeidet, og at helsepersonell har vært dyktige til å spre informasjon om prosjektet.

I og med at kommunene Hitra og Frøya har startet et interkommunalt samarbeid har også innbyggere fra Frøya muligheter for å få trening på den medisinske treningsklinikken

“Hjertebank”, men dette vil være opp til legene på Frøya å vurdere. Når det gjelder Snillfjord kommune er det ikke på det nåværende tidspunkt klart om disse blir med i samarbeidet. Kommunen er stor og det er lange avstander. I dag deltar imidlertid medlemmer av LHL Hitra som er bosatt i Snillfjord kommune på likemannstrening på Hitra når det passer dem.

Samhandlingsreformen legger opp til et mer systematisk samarbeid lokalt mellom kommuner og frivillige lag og foreninger å få en bedre effekt av det forebyggende og rehabiliterende arbeidet. Vi er derfor svært fornøyd med at vi på Hitra har fått på plass et trenings- og aktivitetstilbud lokalisert til en medisinsk treningsklinikk. Vi har nå en treningsklinikk med utstyr og plass til gruppetreningstilbud i regi av LHL Hitra, med gruppetrening og tilrettelagte individuelle treningsopplegg under veiledning fra helsepersonell, og med lærings- og mestringstilbud utviklet i samarbeid med pasientorganisasjonen. Vi ser allerede at andre brukergrupper kan nyte godt av aktiviteten som skapes i ”Hjertebank”, i det revmatikere og psykisk syke allerede nyter godt av tilbudet. Vi vil derfor invitere den lokale revmatikerforeningen, lokallaget av Mental Helse og andre lokale brukerorganisasjoner til å være med å utforme tilbud til sine grupper.

LHL Hitra og Hitra kommune vil videreføre tiltakene som er etablert i prosjektperioden. LHL Hitra vil følge opp de likemannsorganiserte aktivitetene, og håper å få på plass flere aktiviteter hvis det viser seg å være behov for det. Det være seg treningsgrupper ledet av likemenn eller samtalegrupper. Hitra kommune vil stå ansvarlig for driften av den medisinske treningsklinikken “Hjertebank” og vil sørge for at det helsefaglige tilbudet der videreføres. Treningsutstyret som er kjøpt inn av prosjektet vil tilhøre LHL Hitra.

LHL Hitra ønsker fortsatt å være en sentral samarbeidspartner og pådriver når det gjelder å opprettholde og videreføre aktiviteten vi har fått på plass i “Hjertebank” i prosjektperioden. Vi vil også bidra til utvikling av framtidige aktiviteter i kommunens livsstils- og frisklivssenter når dette er ferdig bygget og klart til bruk – forhåpentligvis i 2014.

LHL Hitra (åpent for alle)

Andre
treningstilbud:

VANNTRIM
Mandager kl. 17.30-18.30
(Følger skoleåret)

HJERTE-LUNGETRIM: Helsetunet
Torsdager kl. 18.00-19.00
(Følger skoleåret)

SENIORDANS
Fillan (Ægirsalen)
Tirsdager kl. 12.00-14.00
Kvenvær Oppvekstsenter
Torsdager kl. 18.30-20.30

TURGRUPPE VÅREN 2014
NÆRMERE INFO KOMMER



KAN VI HJELPE DEG MED NOE?
Ring LHL Hitra Tlf. 902 84 136
og du får vite hvem du bør
snakke med.

E-post: lh.hitra@lh.no
www.lhl.no



LHL
Hitra

INFORMASJON

LHL | Treningsklinikken
Hjertebank



ExtraStiftelsen
Helse og Rehabilitering

Utstyret er finansiert med
Extra-midler og midler fra LHL Hitra

Treningsklinikken:

LHL Hitra ble invitert av Hitra kommune til å bli med da kommunen skulle ha gjennomgang og omstilling av helsetjenester. Senere også samhandlingsreformen.

Vårt mål:

- Etablere trenings- og aktivitetstilbud for hjerte- og lungesyke
- Etablere lærings- og mestringstilbud

Virkemiddel:

- Kostholdsveiledning
- Røykeslutt
- Rehabiliterende- rehabiliterende trening

Hvordan vil dette fungere:

Med utgangspunkt i en pasients behov, skal legen henvise til treningsklinikken.

Dette kan gjelde både forebyggende og helbredende.

Pasienten må da gjøre avtale med ansvarlig for treningsklinikken som er:

Jonas Sjømæling
Tlf. 975 99 801

LHL Hitra
Åpningstider for
LHL medlemmer vil
bli annonsert.

