

FIT4

TEAM

MEDISINSK RÅDGIVER:

Prof. Jan Hoff

(FIT4, NTNU, St.Olavs Hospital)

FAGANSVARLIG:

Dr. Stian K. Nyberg

(Radiumhospitalet, FIT4)

MANUELLTERAPEUT/FYSIOTERAPEUT:

Terje Skulstad

(FIT4, Heslelaben)

ERNÆRINGSFYSIOLOG:

Morten Mysen

(FIT4, Aleris, Incita)



HJERTEREHABILITERING



Fjordveien 1,
1363 Høvik

Forskning viser at effektiv utholdenhets- og styrketrening bidrar til å redusere- og reversere symptomene hos hjertepasienter. På bakgrunn av den nyeste forskningen fra NTNU og St.Olavs hospital har vi sammen med professor i Jan Hoff utarbeidet et rehabiliteringsopplegg for å gi det fremste tilbudet på hjerterehabilitering.

- ▶ **Dobbel effekt sammenlignet med tradisjonell utholdenhets trening**
- ▶ **Redusert sjanse for livsstilsykdommer med inntil 25%**
- ▶ **Økt fettomsetning**
- ▶ **0,5% økt hjertekapasitet for hver treningsøkt (>1pr uke)**

Gjennom programmet vil du få økt kunnskap om egen helse, kosthold og fysisk aktivitet. Rehabiliteringen er et gruppebasert tilbud med varighet på 12 uker, med mulighet for forlengelse. Fellesskapet er en viktig del av rehabiliteringsprosessen. Programmet starter med individuell kartlegging og testing – som vil gi deg et godt utgangspunkt for å sette gode mål å jobbe mot.

Rehabiliteringen består av to faste gruppetreningstimer á 65 minutter per uke, samt at våre instruktører stiller 15 minutter i etterkant av trening til informasjon og veiledning. I tillegg legger vi opp til egentrening i våre lokaler, hvor du kan trene til alle døgnetimer alle dager. For egentreningen vil du få et individuelt tilpasset treningsprogram som du kan gjennomføre hjemme eller på FIT4.

DIGITAL OPPFØLGING

Medisinprofessorene Hoff & Helgerud ved NTNU har i samarbeid med Myworkout AS utviklet en app for smarttelefoner som gir digital treningsstøtte for gjennomføring av utholdenhets trening både utendørs og innendørs. Appen gir også sanntids tilbakemelding på intensitet underveis i treningen, og måler oksygenopptaket ditt

MÅLSETTING

Våre fagpersoner vil i samarbeid med deg lage en rehabiliteringsplan for oppholdet og for tiden etterpå. Det å utvikle bevissthet og motivasjon for varige livsstilsendringer står sentralt. Rehabiliteringen er organisert i tverrfaglige team med lege, fysioterapeut, ernæringsfysiolog, og treningsveiledere. Med utgangspunkt i din livssituasjon skal vi bidra til at du når ditt fulle potensiale.

Hva ønsker du å gjøre som du ikke orker nå? Det kan handle om å endre livsstil, forhindre tilbakefall eller å gå opp trappen uten å bli andpusten. Et godt tips er å knytte målene til arbeid, fritid og daglige aktiviteter. Mål som vil utgjøre en stor forbedring i din hverdag.

ETTER ENDT PROGRAM

- ▶ Rapport sendes din lege
- ▶ Individuell framdriftsplan
- ▶ Gratis medlemskap i 12 videre uker
- ▶ Kontakten til alle deltakerne
- ▶ Muligheten til å være likemann

Basert på våre erfaringer med hjerterehabilitering er vi overbevist om at du vil fullføre programmet med en følelse av at du kan få til mer enn du trodde var mulig!

KOMPETANSE

På FIT4 har vi samlet et kompetansmiljø som er ledende på utredning, behandling og rehabilitering av livsstilsykdommer.