



Verdal kommune

Ønsker du å delta i lungegruppe?

Du må melde interesse for gruppetrening til Rehabiliteringstjenesten innen 1. februar for lungegruppe til våren, og 1. september for lungegruppe til høsten.

Rehabiliteringstjenesten kan kontaktes på tlf 74 04 82 00

Det er ikke nødvendig med henvisning fra lege.

Ta gjerne kontakt hvis du vil vite mer.

Lungegruppe

Vår 2020



Hva er lungegruppe:

Trening i gruppe for personer over 18 år med lungeproblematikk bosatt i Verdal kommune.

Målet er å bedre lunge- og kroppsfunksjon samt stimulere til fysisk aktivitet og trening i hverdagen. Det vil bli satt fokus på riktig medisinerbruk og pusteteknikker for alle deltagerne.

Ditt eget funksjonsnivå vil bli vurdert av fysioterapeut innledningsvis og etter fullført treningsperiode.

Gruppetilbudet gis to ganger i uka over 12 uker og ledes av fysioterapeut og turnusfysioterapeut.

Hvem kan delta:

Tilbudet er utviklet for personer med behov for spesifikk trening rettet mot å bedre lungekapasitet og muskelstyrke grunnet lungeproblematikk/ lungesykdommer, som f.eks. kraftig astma, KOLS, lungefibrose, sarkoidose, lungeemfysem etc.

For å kunne delta i gruppa er det en forutsetning at man kan motta instruksjon og er motivert for trening.

Deltagere må kunne komme seg til og fra treningslokalene på egen hånd.

Taxi kan bli rekvirert ved behov.

Hvor trener vi:

ReHabiliteringstjenestens treningssal på Stekke, Fløytarvegen 1, 7650 VERDAL

Oppstart:

Oppstart i februar for vårpartiet, og i september for høstpartiet.

Mandag og torsdager 14.00-15.00.

Kostnad:

Egenandel etter takster for fysioterapi.

Behandling ved fysioterapeut hører inn under ordningen med frikort for egenandelstak 2. For 2020 er egenandelstaket 2176 kroner. Når beløpet er nådd, får du automatisk et frikort i posten.

Verdal kommune sender ut faktura for gruppetrening en gang per måned inntil frikort er oppnådd.