

HJERTE- OG LUNGEFYSIOTERAPI



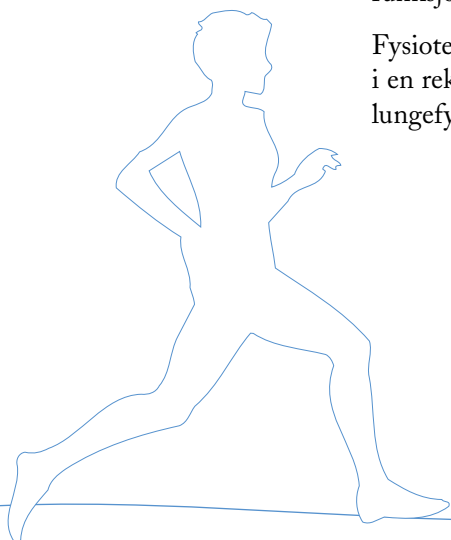


Hva er fysioterapi?

Fysioterapeuter er autorisert helsepersonell med høyskoleutdanning og et selvstendig vurderings- og behandlingsansvar. Vi har bred kunnskap om kropp, bevegelse og funksjon hos friske og syke, og om hvordan fysiske, psykologiske og sosiale faktorer bidrar til helse og sykdom. Målet vårt er best mulig bevegelses- og funksjonsevne for alle gjennom livet.

Fysioterapi er rettet mot både kroppslige og psykiske plager, samt tilrettelegging av livs- og arbeidsbetingelser. Fysioterapi bidrar til å bevare og fremme god helse i alle aldersgrupper. For hvert enkelt individ vurderer fysioterapeuten hvilke tiltak og metoder som egner seg best, for eksempel tilpasset trening og manuelle teknikker. En viktig oppgave for fysioterapeuten er å stimulere til læring og endring hos både friske og syke, slik at den enkelte selv kan forebygge sykdom og skade, og oppnå best mulig funksjon.

Fysioterapeuter har egne spesialiteter og faggrupper i en rekke spesialfelt, deriblant hjerte- og lungefysioterapi.



Mer enn hver tredje spurte mener at fysioterapeuter er spesielt egnet til å veilede overvektige til å få en sunnere livsstil

Synovate 2010

Hjerte- og lungefysioterapi

Fysioterapeuter med kompetanse innen hjerte- og lungefysioterapi har som hovedoppgave å forebygge forverring av hjerte-lungesykdommer og komplikasjoner etter kirurgi, og behandle hjerte-lungesykdommer gjennom opplæring, rådgivning og veiledning i fysisk aktivitet.

Regelmessig fysisk aktivitet og trening er nødvendig for å opprettholde eller øke funksjonsevnen og hindre forverring av sykdommen. Effektene som oppnås ved trening er ferskvare, og tapes dersom man slutter å være i jevnlig aktivitet.

Fysioterapeuter har kompetanse i å kartlegge og teste funksjonsnivå, både i en tidlig fase av sykdommen, etter skade eller operasjon og lenger ut i sykdomsforløpet. Basert på testresultater kan fysioterapeuter tilrettelegge et trygt treningstilbud som inneholder blant annet styrke, kondisjon og bevegelsestrening. Målet med behandlingen er å bevare og fremme funksjonsnivå og grad av selvhjulpenhet, samt gjøre pasientene trygge på hvor hardt de kan anstrenge seg.

Fysioterapeuten har en viktig rolle i å forebygge lungekomplikasjoner hos sengeliggende pasienter, for eksempel ved sykehus. Dette kan være pasienter i koma på en intensivavdeling, som må beveges og ha hjelp til hensiktsmessig pustemønster, eller det kan være nyopererte pasienter som trenger veiledning i å komme i gang med fysisk aktivitet.

Liker du å svømme eller trene i vann? Sjekk mulighetene for å delta i en treningsgruppe i basseng der du bor.





Målet med fysioterapi er å vedlikeholde og bedre funksjonsevne og å kompensere for funksjonssvikt

Fysioterapeuter veileder pasienter med hjerte- og/eller lungesykdom slik at de får bedre forståelse for egen sykdom og kunnskap om opprettholdelse av funksjonsnivå. Informasjon og kunnskap om sykdommen og behovet for å endre levevaner i forhold til trening og røykeslutt er sentralt for å hindre videre utvikling av sykdommen. Målet er best mulig helse relatert livskvalitet.

Fysioterapeuter arbeider med forebygging av hjerte- og lungesykdommer i befolkningen generelt, og blant mennesker med spesiell risiko for utvikling av livsstilsrelaterte sykdommer spesielt.

Hva kan hjerte- og lungefysioterapeuter hjelpe deg med?

- Vurdering og testing av funksjonsnivå
- Utarbeidelse av hjerte- og lungerehabiliteringsprogram
- Tilrettelegging og tilpasning av fysisk aktivitet
- Trening i grupper (for eksempel hjerte- og lungetrening)
- Pusteteknikk og pusteøvelser
- Behandling for å fjerne slim
- Smertelindring
- Avspenningsøvelser og kroppsbewissthet
- Behandling av muskel- og skjelettplager
- Kartlegging av behov for hjelpemidler
- Opplæring av pasient og pårørende i forhold til sykdomsmestring
- Forebygging av komplikasjoner etter kirurgi
- Veiledning og opplæring av helsepersonell og andre samarbeidspartnere, for eksempel lærere og barnehagelærere (førskolelærere), for bedre tilrettelegging av forholdene i dagliglivet

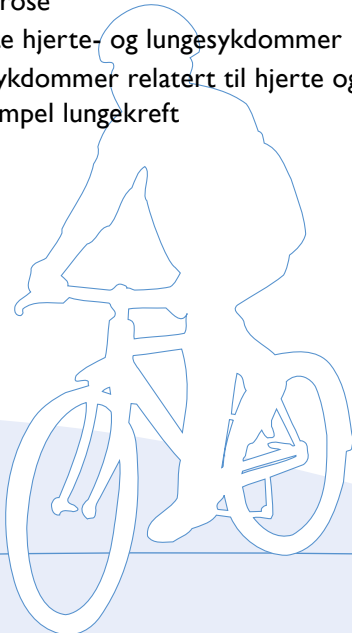
**Fysioterapeuter er
den yrkesgruppen som
flest vurderer som
spesielt effektive i
å redusere
sykefraværet**

Synovate 2010

Visste du at...

Eksempler på noen av de vanligste diagnosene og pasientgruppene som hjerte- og lungefysioterapeuter behandler:

- Hjerterinfarkt, angina og hjertesvikt
- Hjerterytmeforstyrrelser
- Hjerter- og lungeopererte
- Transplantasjoner
- Pasienter som har gjennomgått kirurgi under full narkose
- Pasienter som har vært sengeliggende over lengre tid
- Kronisk obstruktiv lungesykdom (kols)
- Astma
- Cystisk fibrose
- Bronkiektasier
- Sarkoidose
- Lungefibrose
- Medfødte hjerte- og lungesykdommer
- Andre sykdommer relatert til hjerte og lunge, for eksempel lungekreft



Fysioterapeuten har kompetanse til å gi deg råd om trening og aktiviteter som er tilpasset din situasjon

En fysioterapeut kan gi deg trygghet slik at du mestrer livet med sykdommen din bedre



Hvor finner du hjerte- og lungefysioterapeuter?

- I kommunehelsetjenesten og på private institutt
- På sykehusavdelinger, som for eksempel på hjerte- og lungeavdelinger, intensiv, kirurgisk og medisinsk avdeling, barneavdelingen og dagsenter/ poliklinikk
- Rehabiliteringsinstitusjoner

Må du ha henvisning?

Du trenger ikke henvisning fra lege, manuellterapeut eller kiropraktor for å få dekt utgifter til fysioterapibehandling. Når du går til en fysioterapeut som har avtale med kommunen, betaler du bare en offentlig fastsatt egenandel. Overstiger egenandelene et fastsatt beløp, får du frikort for resten av året. For barn under 16 år og personer med godkjent yrkesskade er behandlingen gratis.

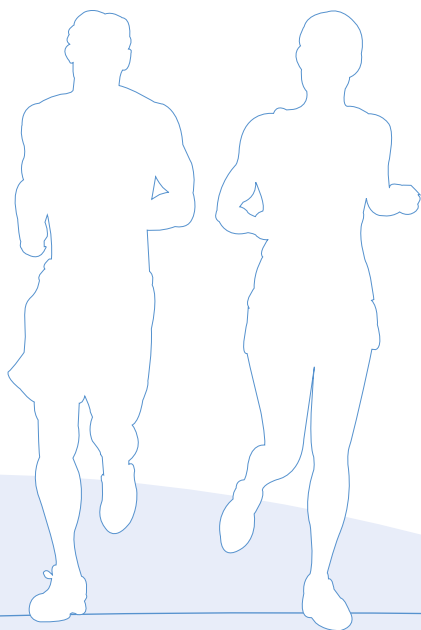
Du trenger heller ikke henvisning om du velger å gå til en fysioterapeut uten avtale med kommunen. Disse behandlerne bestemmer sine honorarer selv, de vil derfor variere, og du må betale hele honoraret selv. Egenandeler og frikort gjelder ikke.

For å finne ut om fysioterapeuten har avtale med kommunen, kan du spørre fysioterapeuten direkte, kontakte kommunen, eller spørre Helfø.

Spesialist i hjerte- og lungefysioterapi MNFF

Norsk Fysioterapeutforbund er ansvarlig for godkjenning av spesialister i hjerte- og lungefysioterapi.

Omfattende praksis og videreutdanning ligger til grunn for spesialistgodkjenningen.



Visste du at...
Hele 89 prosent av den norske befolkningen har svært stor eller ganske stor tiltro til fysioterapeuter. Dette utgjør over 3,44 millioner personer over 15 år.

Synovate 2010

Fysioterapi kan gi hjerte- og lungesyke bedre livskvalitet og redusere antall innleggelser på sykehus





Norsk Fysioterapeutforbund (NFF) organiserer offentlig godkjente fysioterapeuter. Både selvstendig næringsdrivende og ansatte fysioterapeuter er medlemmer. NFFs medlemmer har en høy faglig og etisk standard i sin yrkesutøvelse til beste for brukere av fysioterapitjenester. Helsepersonelloven er sentral i utøvelsen av fysioterapi.



NORSK
FYSIOTERAPEUTFORBUND

Faggruppe for hjerte- og lungefysioterapi

Boks 147 Sentrum, 0102 Oslo

Telefon: 22 93 30 50 · hjerteoglunge@fysio.no · www.fysio.no/hjertelunge