

HJERTE- OG LUNGEFYSIOTERAPI



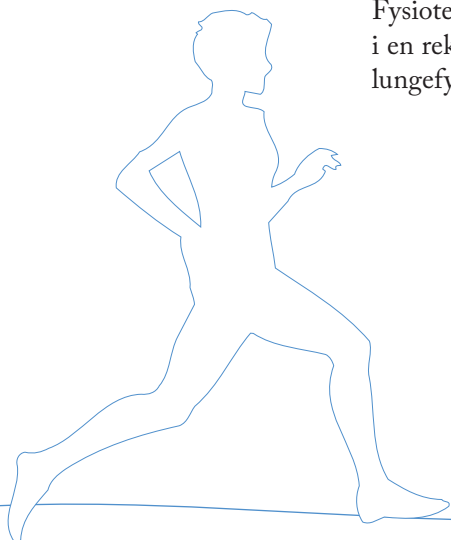


Hva er fysioterapi?

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. Vi har i oppgave å bevare og fremme god helse i alle aldersgrupper. Du trenger ikke å være syk for å ha behov for fysioterapi. En av de viktigste oppgavene er å skape forståelse for hvordan sykdom og skader oppstår, slik at du selv kan forebygge og endre livsstil. For hvert enkelt individ vurderer fysioterapeuten hvilke tiltak og metoder som egner seg best.

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



Hjerte- og lungefysioterapi

Fysioterapeuter med kompetanse innen hjerte- og lungefysioterapi har noen hovedoppgaver. Blant annet å hjelpe mennesker med hjerte- og lungesykdommer til å mestre sin livssituasjon og forebygge komplikasjoner etter kirurgi. Dette gjøres gjennom opplæring og veiledning.

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. Det er derfor viktig å være regelmessig i aktivitet. Kunnskap om sykdommen vil øke forståelse for å endre levevaner som er sentralt for å hindre videre utvikling av sykdommen.

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 styrke, kondisjon og bevegelsestrening. Målet med behandlingen er å bevare og fremme funksjonsnivå og grad av selvhjelpenhet, samt gjøre pasientene trygge på å anstrenge seg.

Fysioterapeuten har en viktig rolle i å forebygge lungekomplikasjoner hos sengeliggende pasienter. Dette kan være pasienter i koma på en intensivavdeling. Disse må beveges og ha hjelp til hensiktsmessig pustemønster. Nyopererte pasienter vil trenge veiledning i å komme i gang med fysisk aktivitet.

**Ønsker du å være
fysisk aktiv?
Sjekk mulighetene
for å delta i en
treningsgruppe der
du bor.**





Målet med fysioterapi er å bedre livskvaliteten og legge til rette for en sunnere livsstil.

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, trening i grupper.
- Tilrettelegging og tilpasning av fysisk aktivitet
- Pusteteknikk og pusteøvelser
- Behandling og opplæring for å fjerne slim
- Lindring av ubehag
- Kartlegging av behov og hjelp til anskaffelse av hjelpemidler
- Veiledning og opplæring av pasient, pårørende og andre i forhold til sykdomsmestring og bruk av hjelpemidler
- Forebygging av komplikasjoner etter kirurgi

**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 problemstillingene og pasientgruppene som hjerte- og lungefysioterapeuter behandler:

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



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

En fysioterapeut kan gi deg trygghet til å komme i gang igjen slik at du mestrer livet med sykdom 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, barneavdeling, poliklinikk og dagsenter.
- Rehabiliteringsinstitusjoner

Må du ha henvisning?

Du trenger ikke henvisning for å få behandling eller dekket utgifter til fysioterapibehandling. Når du går til en fysioterapeut som har avtale med kommunen, betaler du bare en offentlig fastsatt egenandel. Overstiger du egenandelstaket, får du frikort for resten av året.

For barn under 16 år og personer med godkjent yrkesskade er behandlingen gratis.

Velger du å gå til fysioterapeut uten avtale med kommunen/Helfo, bestemmer de sine honorarer selv. Egenandeler og frikort gjelder ikke.

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

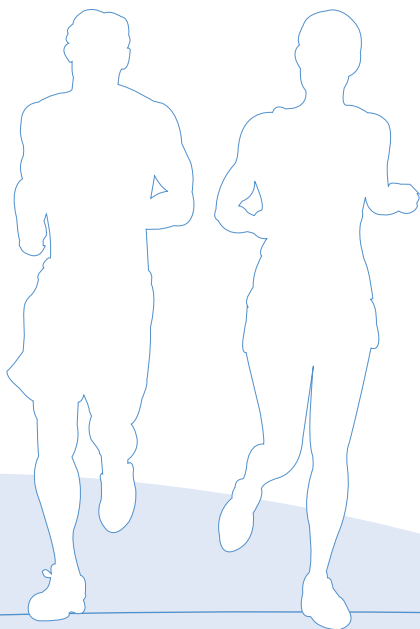
*Du har nytte
av å delta på
hjerterehabilitering
ved hjertesykdom
eller gjennomgått
hjertehendelse?*

Det finnes spesialist i hjerte- og lungefysioterapi MNFF

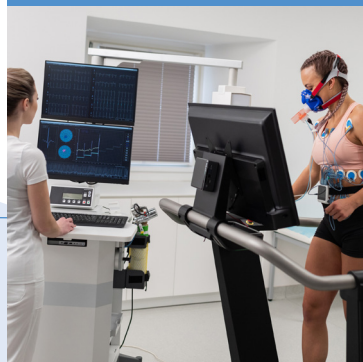
Norsk Fysioterapeutforbund er ansvarlig for godkjenning av spesialister i hjerte- og lungefysioterapi.

Omfattende praksis og videreutdanning ligger til grunn for spesialistgodkjenningen.

Se våre nettsider på fysio.no for å finne en spesialist i nærheten av deg.



**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 · <https://fysio.no/hjerte-og-lungefysioterapi>