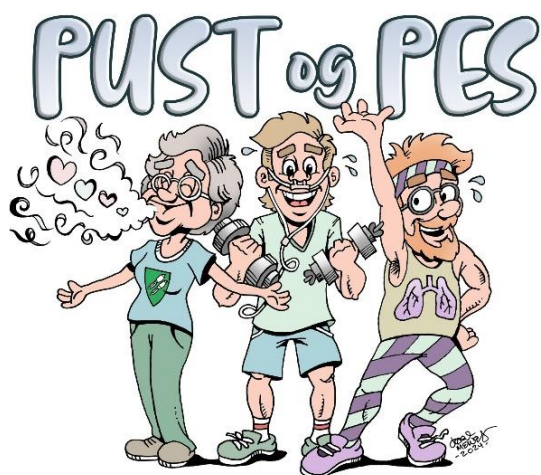




EN TRENINGSGRUPPE FOR DEG MED LUNGEPROBLEMATIKK!

MÅLET MED TILBUDET ER Å

- Stimulere til fysisk aktivitet.
- Oppleve en bedre evne til å mestre hverdagen.
- Forebygge ytterligere forverring av sykdommen.
- Lære å kjenne sin kapasitet og sine begrensninger.
- Ta ansvar for egen helse - hjelp til selvhjelp.
- Møte andre i samme situasjon.

PRAKTISK INFO

**Vi trener på Raufosstun Helsehus
mandager og torsdager kl 13-14.**

**Treningen består av øvelser for styrke,
kondisjon og bevegelighet mm.**

**All aktivitet blir individuelt tilrettelagt,
og treningen er ledet av
fysioterapeut med kompetanse innen
aktiv lungerehabilitering.**

**Det er en forutsetning at du som
deltaker er selvstendig i all forflytning,
men du kan bruke et ganghjelpemiddel.**

KONTAKT Fysioterapeut Line Hørthe
Tlf. 90 65 96 67 eller 47 62 85 23.

PRIS Egenandel per trening fram til du
får frikort. Pris for 2025: 109 kr per
gang.

SKYSS Fysioterapeut kan etter visse
kriterier bestille Pasientreiser.
Egenandel per vei fram til du får
frikort. Pris for 2025: Inntil 171 kr
per vei.

FRAVÆR Ved enkeltfravær trenger du ikke gi
beskjed til fysioterapeuten. Du må
avbestille Pasientreiser på tlf.
05515.