­  ****

HJÄRTKURS 2022

**Hjärtkurs 2/2022:                 27-29.09.2022       (10 platser)**

**Plats:** Härmä Rehab Center, Vasavägen 22, 62375 Ylihärmä

**Målgrupp**: Kursen är tänkt för personer med hjärtsjukdom och som har förutsättningar för att rehabiliteras för sin hjärtsjukdom. 10 platser/kurs.

**OBS!** De som ej tidigare deltagit i en hjärtkurs har alltid förtur. Övriga kan ansöka ifall det tillkommit
flera förändringar i hjärthälsan sedan senaste deltagande i en hjärtrehabiliteringskurs >5 år (via FPA eller Hjärtförbundet). Plats beviljas endast ifall det finns lediga platser på hjärtrehabiliteringskursen.

**Mål**

* Befrämja deltagarens arbets- och funktionsförmåga genom att inspirera deltagarna att prova på olika motionsformer.
* Informera om hälsosamma levnadsvanor, och diskutera i grupp hur man kan öka det fysiska, psykiska och sociala välbefinnandet då man har en hjärtsjukdom.
* Skapa ett nätverk med andra i samma situation och tipsa och inspirera varandra genom att reflektera kring sin egen livssituation i en trygg miljö.

**Innehåll**

* Specialsjukskötaren (hjärtskötaren) föreläser om medicinering och riskfaktorer.
* Gångtest och motionsrådgivning av fysioterapeut.
* Gruppdiskussion med sjukskötare och fysioterapeut och socialarbetare om ämnen såsom motion, kost, levnadsvanor, livskvalitet och betydelse av vila och avslappning.
* Fysiska gruppaktiviteter såsom vattengymnastik, stavgång, stretching, konditionssalsträning, kroppskännedoms- och avslappningsövningar.
* Hjärtdistriktets representant informerar om Hjärtförbundets och distriktets verksamhet.

**Avgift:** Kursen är avgiftsfri och innefattar inkvartering i dubbelrum.
Eventuellt enkelrumstillägg 35€/natt (betalas skilt till Härmä Rehab).

**Ansökan:** Ansökan till kursen görs på [Hjärtförbundets blankett](http://www.hjarta.fi/sites/default/files/upload/kurssihakemus_2021_ruotsi.pdf) till:
Kust-Österbottens Hjärtdistrikt, Seminariegatan 19, 66900 Nykarleby.

**Förfrågningar:** Kust-Österbottens Hjärtdistrikts verksamhetsledare tfn 044-240 8178, telefontid må-ti kl.13-15.

**Beslut:** Antagning enligt ansökningsordning. Beslut om beviljande av kursplats meddelas per telefon eller post inom en månad från ansökningsdatum.