

Välkommen att motionera tryggt i motionsgruppen för patienter med kronisk obstruktiv lungsjukdom

Denna anvisning är avsedd för att utskrivas. Anvisningen innehåller ställen som ska fyllas i.

Plats: Åbo universitetscentralsjukhus, T-sjukhuset, F-flygeln, 1:a vån., fysioterapi

Tid: torsdagar fr.o.m. _____ kl. 13.30–15.00

Fysioterapeuterna turas om som ledare:

_____ tfn _____

_____ tfn _____

Innan motionsgruppen sätter igång kallas du till T-sjukhusets poliklinik för en första utvärdering och ett sex minuters gångtest. Tidpunkten anges i brevet.

Du har möjlighet att delta i motionsgruppen åtta gånger. I motionsgruppen görs muskeltränings- och uthållighetsövningar, bl.a. konditionssalsträning, stolgymnastik och tånjning. Dessutom får du en motionsdagbok att fylla i. Efter att träningen tagit slut gör en slututvärdering och gångtestet förnyas.

Det uppbärs en seriebehandlingsavgift för alla besök. Resorna betalar du själv eller med FPA-ersättning.

Om du är förhindrad att delta i någon av träningarna, ska du meddela fysioterapeuten om det per telefon senast innan gruppträningen börjar! Se telefonnummer ovan. Om du låter bli att komma eller att meddela om att du är förhindrad debiteras en avgift enligt förordningen om klientavgifter.

Klä dig i kläder som det är lätt att röra sig i och ta på dig joggingskor. Ta med dig varma kläder för hemfärden, det finns inga duschmöjligheter.

Vi önskar dig motionsglädje och gott humör!