

## Dagrehabilitering, Arbeidsrettet Rehabilitering – Helse og Arbeid

### Hvem er rehabiliteringstilbudet for?

- Personer i yrkesaktiv alder som av helsemessige årsaker ikke har kommet inn i arbeidslivet, står i fare for å bli sykmeldt eller mottar AAP
- Tilbudet er diagnoseuavhengig
- Passer for deg som har mål om å komme helt eller delvis tilbake i arbeid.

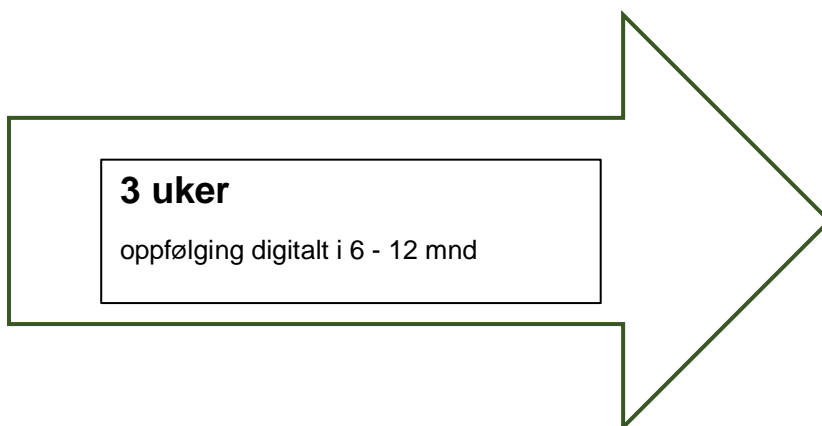
### Informasjon om arbeidsrettet rehabilitering.

Du møter 3-5 dager i uken, 1,5 - 3 timer, i en periode på 3 uker. Rehabiliteringen er individuelt tilrettelagt. Vi tilbyr også helt eller delvis digital oppfølging.

Vårt tverrfaglige team består av legespesialist, arbeidsveileder, fysioterapeuter, ergoterapeuter, sosionom og ernæringsrådgiver.

Sammen med deg utarbeider vi en rehabiliteringsplan med mål og tiltak for rehabilitering.

### Tilbudets varighet:



### Stikkord om tilbudet

- ✓ 3-5 oppmøter i uken á 1,5 – 3 timer
- ✓ Individuelt tilpasset rehabilitering, individuelt og i gruppe
- ✓ Rehabiliteringsplan og mål
- ✓ En primærkontakt (arbeidsveileder) følger deg gjennom hele forløpet
- ✓ Deler av rehabiliteringen vil kunne foregå digitalt

## Målsetting

Målet med arbeidsrettet rehabilitering er at du skal få hjelp til å mestre din helsetilstand, styrke din arbeidsevne og øke dine muligheter for deltakelse i arbeidslivet. Det vil være et særlig fokus på ressurser og hindringer knyttet til deltakelse i arbeidslivet.

## Hvordan er rehabiliteringstilbudet lagt opp?

- Kartleggingsskjemaer fylles ut før oppstart
- Innledende samtaler med det tverrfaglige teamet
- Samhandlingsmøte med arbeidsgiver, evt NAV og fastlege
- Individuell timeplan tilpasset deg og dine mål og behov
- Ukentlige møter med aktuelle fagpersoner
- Undervisning og veiledning i ulike temaer knyttet til arbeid, helse og mestring.
- Fysisk aktivitet individuelt- og i gruppe, fysisk og/eller digitalt
- Kognitive terapi og ACT
- Avspenning/oppmerksomhetstrening
- Karriere og yrkesveiledning, Jobbsøknad og CV
- Mulighet for erfaringsutveksling med andre i lignende situasjon
- Epikrise med oppsummering og anbefalinger knyttet til arbeid og helsesituasjonen videre
- Oppfølgingsamtaler med primærkontakt etter endt opphold.

## Hvordan går du frem for å bli henvist

Du kan henvises direkte fra sykehus, via din fastlege eller annen med henvisningsrett, f.eks manuell terapeut, kiropraktor, eller fysioterapeut.

- Sykehus /avtalespesialister kan ta direkte kontakt eller sende henvisningen elektronisk til oss
- Fastlegen sender henvisningen elektronisk til Regional koordinerende enhet på Sunnaas som rettighetsvurderer og videresender til oss.

## Oppstart på Unicare Steffensrud

- Inntaksteamet vurderer henvisningen og du blir satt på venteliste
- Du vil motta innkallingsbrev via Digipost. Dersom du ikke har Digipost videresendes innkallingsbrevet automatisk i posten.
- Du vil også motta en sms med påminnelse om ankomstdato og tidspkt for oppmøte.

## Veien videre

- Det utarbeides en tverrfaglig epikrise som sendes henviser og deg. Den inneholder konklusjon og plan for veien videre. Etter 6 og 12 mnd vil du på nytt få tilsendt kartleggingsskjema vi ber deg fylle ut. På denne måten får vi fulgt opp din rehabiliteringsprosess og vi kan evaluere vårt rehabiliteringstilbud.