

Unicare Friskvern CFS/ME



Unicare Friskvern tilbyr dagrehabilitering for pasienter med diagnosen CFS/ME.

Tilbudet passer for voksne over 18 år som ønsker et tverrfaglig, spesialisert rehabiliteringstilbud for hjelp mot langvarig utmattelsessyndrom.

Innhold

- Tverrfaglig kartlegging av spesialist i fysikalsk medisin og rehabilitering (lege) og fysioterapeut. Psykolog ved behov.
- Tilbudet gis i hovedsak i gruppe (11uker) med 1 års oppfølging. Enkelte ganger tilrettelegges individuell rehabilitering.
- Oppmøte 2- 3 ganger i uken på dagtid enten fysisk eller digitalt.
- Oppfølging av tverrfaglig team bestående av lege, fysioterapeut og psykolog.
- Individuelle samtaler med ansvarlig fysioterapeut med fokus på individuelle mål ved oppstart, midtveis og ved avslutning. Ved behov kan det være noen individuelle samtaler med psykolog/ fysioterapeut.
- Individuelt tilrettelagt rehabilitering bestående både av undervisning, gruppeterapi, samtaler og trening med fokus på å øke livskvalitet og mestring i hverdagen.
- For å få effekt og endring av funksjon, må du forvente å gjøre endringer. Det innebærer egeninnsats med hjemmeoppgaver **tilpasset** deg. (eks. øve deg på rolig oppmerksomhetsøvelse, eller mediyoga øvelse.)

Målsetting

- Økt kunnskap og forståelse om din situasjon og diagnose.
- Erfaringer og verktøy for å gjennomføre endringsprosesser i din hverdag. Som for eksempel restitusjon og den kognitive terapiformen ACT (Acceptance and Commitment Therapy).
- Bedret funksjon og livskvalitet ut fra ditt ståsted.
- Motivasjon til videre yrkesaktivitet og/eller utdanning.

Oppstart

- Vi har løpende inntak og starter nye grupper ca. hver 6. uke. Etter utredning får du innkalling med dato for gruppestart .

Søknadsprosedyre

- Du kan henvises direkte fra sykehus til oss.
- Henvisning fra fastlege og/eller privatpraktiserende avtalespesialister skal sendes elektronisk til Regional koordinerende enhet (RKE) ved Sunnaas sykehus HF for vurdering.