

## Unicare Landaasen – Langvarige muskel-og bløtdelssmerter



### Har du behov for rehabilitering pga. langvarige muskel-og bløtdelssmerter?

Unicare Landaasen tilbyr rehabilitering i landlige og idylliske omgivelser. Tilbudet passer for deg over 18 år som har utfordringer med langvarige muskel-og bløtdelssmerter. Tilbudet gis individuelt eller i gruppe (2-4 uker). Gruppetilbudet er inndelt i mestringskurs for ryggpasienter, og for pasienter med langvarige muskel-og bløtdelssmerter (MSB).

#### Innhold

- Du tilbys tverrfaglig kartlegging av legespesialist i fysikalsk medisin og rehabilitering, fysioterapeut og sykepleier. Kartlegging med sosionom ved behov.
- Gjennom oppholdet blir du fulgt opp av tverrfaglig team bestående av lege, fysioterapeut, sykepleier og sosionom ved behov gjennom individuelle konsultasjoner med fokus på individuelle mål for oppholdet.
- I løpet av oppholdet vil du motta tilrettelagt rehabilitering ift. dine behov bestående både av undervisning og trening med fokus på funksjon.

#### Målsetting

- Økt kunnskap og forståelse om din situasjon.
- Tilegne deg erfaring og verktøy for å gjennomføre endringsprosesser.
- Bedre funksjon og livskvalitet ut fra ditt ståsted.
- Motivasjon til videre yrkesaktivitet/ utdanning dersom aktuelt.
- Målarbeid for veien videre etter gjennomført rehabilitering.

#### Opstart

- Vi har løpende inntak som behandler søknader fra helseforetakene og regionale vurderingsenheter.
- Opstart av rehabilitering på gruppe er etter fastsatt årsplan, hvor gruppene blir fylt opp fortløpende.
- Opstart av individuell rehabilitering bestemmes av ventelistene.

#### Søknadsprosedyre

- Du kan henvises direkte fra sykehus.
- Henvisning fra fastlege og/eller privatpraktiserende avtalespesialister skal sendes elektronisk til Regional koordinerende enhet i din region for vurdering. F.eks. RKE ved Sunnaas sykehus HF (Helse Sør-øst).

#### Ventetid

- Etter at vi har mottatt henvisning fra helseforetak eller vurderingsenhet vil du få beskjed i løpet av en uke om når du kan forvente å bli tatt inn til rehabilitering. Ventetiden på de forskjellige diagnosegruppene finner du her: <https://helsenorge.no/velg-behandlingssted/ventetider-for-behandlingssted?orgnr=971725214>

#### Kontakt oss for spørsmål

- Inntakskontoret per e-post; [inntakskontoret.landaasen@unicare.no](mailto:inntakskontoret.landaasen@unicare.no) eller per tlf: 611 24 100

Mer informasjon om oss og bilder finner du her: [www.unicare.no/landaasen](http://www.unicare.no/landaasen)