
Unicare Røros: Lungerehabilitering



Intro

Tilbud til deg som har kronisk lungesykdom som KOLS, astma eller lungefibrose, eller er operert/behandlet for lungekreft.

Rehabiliteringsprogrammet tilbys som individuelt opphold eller gruppeopphold. Vi tilpasser programmet til deg og dine behov. Ditt sykdomsbilde, funksjon og målsetting ligger til grunn for rehabiliteringens innhold og varighet (3-5 uker).

Tjenestene er basert på forskning, klinisk erfaring og brukerkunnskap

Innhold

Rehabiliteringsprogrammet består av følgende hovedområder: medisinsk vurdering, veiledet trening, hverdagsmestring, livsstilsendring, arbeidsliv og psykososial støtte

Innholdet i programmet tar utgangspunkt i dine mål og hva som er viktig for deg. Våre fagpersoner bidrar med utforming av mål og samarbeider med deg for å nå disse.

Vårt lungeteam består av lege, sykepleier, fysioterapeut og ergoterapeut. Etter behov inkluderes sosionom/arbeidskonsulent, psykiatrisk sykepleier, ernæringsveileder og bioingeniør.

Du vil få en tilpasset timeplan for oppholdet som inneholder trening, undervisning, veiledning og oppfølging hos relevante fagpersoner. Sammen jobber vi med motivasjon for livsstilsendring, symptomkontroll og mestring av sykdommen.

- **Medisinsk vurdering:** Du får tilbud om å utføre en pustetest (spirometri) og gangtest. Pustetesten måler lungefunksjonen din (hvor mye luft du maksimalt får til å puste ut, og hvor raskt du får til å puste ut luften) og gir informasjon om luftveienes tilstand. Gangtest måler hvor mange meter du klarer å gå på flatt underlag i 6 minutter. Det måles oksygeninnhold i blodet, puls og grad av tungpusthet i hvile under og etter test. Resultatet av gangtesten og pustetesten hjelper oss å tilpasse riktig nivå på hvor hardt du skal trene. Vi gjør en vurdering av dine inhalasjonsmedisiner, om de er hensiktsmessige og om de tas på riktig måte slik at de får mulighet til å virke slik de skal.
- **Fysisk aktivitet og trening:** Alle aktiviteter tilpasses ditt funksjonsnivå, og vil bestå av varierte treningsformer med mål om å øke kondisjon og styrke. Treningene veiledes individuelt og i gruppe. Veiledning i pusteteknikk inngår som en del av all aktivitet.
- **Hverdagsmestring:** Veiledning og undervisning om energibesparende arbeidsmetoder, prioritering, planlegging, tempo, pusteteknikk, arbeidsstillinger, tilrettelegging av fysiske omgivelser og tekniske hjelpemidler
- **Psykisk helse:** Undervisning og samtaler individuelt og i gruppe som omhandler tema som stressmestring, angst knyttet til anfall/tungpusthet, bekymringer knyttet til sykdom og forverring, samliv og seksualitet og andre relevante tema. Vi har fokus på at det kan være fint å snakke med noen som har opplevd det samme som deg, lytte, dele erfaringer og kanskje vise vei videre.

- Kosthold og ernæring: Veiledning individuelt og i gruppe sammen med klinisk ernæringsfysiolog med fokus på et sunt kosthold og en jevn måltidsrytme. Underernæring er ikke uvanlig for pasienter som bruker mye energi på å puste, mens andre kan være overvektige – noe som kan forverre pusten og begrense aktivitet.
- Røykeslutt
- Arbeid som mål: Vi veileder deg som har som mål å komme tilbake til arbeid i arbeidsrettede tiltak.
- Familie- og venedag: Vi har tilbud om en egen familie- og venedag under oppholdet. Vi vet at nærpersoner rundt den som har blitt syk også påvirkes og sitter med mange tanker og spørsmål. Det kan være verdifullt for familie og venner å møte andre i samme situasjon, utveksle erfaringer og få kunnskap for å finne ny trygghet i hverdagen.
- Tida etter oppholdet: Sammen med deg planlegger vi tiden etter rehabiliteringsoppholdet. Vi kartlegger ditt behov for videre oppfølging i hjemmet, i kommunen og evt. på arbeidsplassen. Ved avreise får du med deg en rehabiliteringsplan som viser dine målsettinger for oppholdet og tida etterpå, tiltak iverksatt under oppholdet og videre anbefalinger etter hjemkomst. Lege sender epikrise til henvisende instans og fastlege.

Målsetting

- Redusere symptomer og bedre kontroll over egen tilstand.
- Unngå forverring av sykdommen
- Økt livskvalitet
- Bedret lungefunksjon og økt fysisk kapasitet og energi
- Etablere din nye livsstil som et livsvarig levesett.

Opstart

- Inntak individuelt opphold: fortløpende, ta kontakt med oss på telefon 72 40 95 00 for ledige datoer
- Inntak gruppeopphold 2020
 - 26 mai, 16 juni, 10 august, 8 september, 6 oktober, 3 november, 24 november

Egenandel

- Egenandel for oppholdet regnes inn under egenandelstak 2. Pr. 01.01.20 er egenandel 150,- kr/døgn (årlig prisjustering).

Søknadsprosedyre

- Du kan henvises til oss direkte fra sykehus. Henvisninger fra fastlege, poliklinikk og privatpraktiserende avtalespesialister sendes til Regional vurderingsenhet (RVE).
- Du kan i tillegg søke om egenbetalt rehabilitering eller gjennom forsikringsordninger
- [Les mer om henvisning og inntak på hjemmesidene våre her.](#)