

## Unicare Landaasen – Svimmelhet eller balanseforstyrrelser



### Har du behov for rehabilitering grunnet svimmelhet eller balanseforstyrrelser?

Unicare Landaasen tilbyr mestringskurs i idylliske omgivelser. Tilbudet passer for deg som er over 18 år og har en diagnose som omfatter svimmelhet og/eller balanseforstyrrelser. Unicare Landaasen tilbyr døgner rehabilitering som går over 2 gruppeopphold (2+2 uker).

#### Innhold

- Vårt mestringskurs tar utgangspunkt i VRT (vestibular rehabilitation therapy) som er en øvelsesbasert behandlingsform som baserer seg på balansesystemets plastisitet.
- Oppholdet starter med en grundig undersøkelse med fokus på nevrologi og funksjon samt svimmelhetsanamnese. Undersøkelsen legger grunnlaget for videre anbefaling ifht. øvelser og oppfølging under/etter oppholdet.
- Det legges opp til temaundervisninger og gruppesamlinger med relevante temaer for å øke kunnskap om egen diagnose og hvilke tiltak man kan iverksette på egenhånd for å bedre egen situasjon.
- Praktiske gruppetimer med veiledet trening/aktivitet tilpasset din diagnose og tilstand.
- Individuell veiledning i målarbeid, egentrening, behandling av akutte svimmelhetstilfeller (om nødvendig) osv.

#### Målsetting

- Det overordnede målet med oppholdet er at du skal få mulighet til å ta tilbake kontroll over eget liv. Gjennom å tilegne deg ny kunnskap om egen diagnose og dens innvirkning på det mentale og funksjonelle plan kan du igangsette endringsprosesser med mål om å lindre dine symptomer. Vårt ønske er at du skal tilegne deg verktøy gjennom læring og erfaring, slik at du kan utforme egne strategier for å mestre din egen hverdagssituasjon. Dette kan være avgjørende for å oppleve trygghet tross dine utfordringer med svimmelhet og balanseforstyrrelser.

#### Inntak

- Vi vurderer søknader fortløpende, og tar i mot søknader fra helseforetakene og regionale vurderingsenheter.
- Oppstart av rehabilitering i gruppe er etter fastsatt årsplan, hvor gruppene blir fylt opp fortløpende.
- Oppstart av individuell rehabilitering bestemmes av ventelistene.

#### Søknadsprosedyre og inntakskriterier

- 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 i løpet av en uke få beskjed 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 vårt tilbud finner du her: [www.unicare.no/landaasen](http://www.unicare.no/landaasen)