
Unicare Steffensrud: Post polio gruppeopphold



To ganger i året har vi Post polio-gruppe for inntil 8 deltakere. Her vil du møte fysioterapeut, ergoterapeut, idrettspedagog og sykepleier som samarbeider om å tilpasse et opplegg med 2 økter daglig med varierte aktiviteter. I tillegg til dette opplegget, tilbyr vi fellesgrupper og undervisning ved behov og kapasitet.

Innhold

- Sykepleier arrangerer undervisning om balanse mellom aktivitet og hvile, og samtalegrupper om forskjellige temaer som kan berøre livet når man lever med post-polio.
- Fysioterapeut tilbyr undervisning som omhandler sensfølger etter polio, kjernestabilitet og sansestimulering. Det er også mulighet for én individuell time med fysioterapeut pr uke, hvor timen kan bli benyttet til undersøkelse/kartlegging og individuelt tilpasset opplegg.
- Ergoterapeut tilbyr undervisning om hjelpemidler og energiøkonomisering. Ved behov er det mulighet for individuell time med ergoterapeut.
- Fysioterapeut, ergoterapeut og idrettspedagog, tilbyr fellestreninger med fokus på kjernestabilitet og trunkuskontroll, sansestimulering, bevegelsestrening og sirkeltrening.
- Idrettspedagog tilbyr 2 til 4 fellestreninger i basseng pr uke, og tilrettelegging av egentreningsprogram i treningssalen.
- Vi tilbyr mulighet for daglig egentrening i basseng morgen og kveld.
- Ved behov har gruppedeltakerne mulighet til å ha individuell eller fellestimer med andre i faggrupper, slik som kostholdsrådgiver, sosioionom og lege.

Målsetting

- Få bedre kunnskap om sykdommen
- Utveksle erfaring og lære av hverandre
- Bevare og forbedre funksjonsevne
- Få råd og innspill for å leve med skiftende sykdomsforløp
- Aktiv rehabilitering

For å få optimalt utbytte av oppholdet, må deltakerne ha motivasjon for deltakelse på gruppeaktiviteter, ta ansvar for egentrening og være åpne for nye innspill som vil være med på å gi bedre livskvalitet.

Oppstart

- 05.01.2021 - 26.01.2021
- 21.09.2021 - 12.10.2021

Søknadsprosedyre

[Les mer om henvisning og inntak på hjemmesidene våre her.](#)