

Rehabilitering for langvarig muskel- og bløtdelssmerter - Grupperehabilitering

Hvem er tilbudet for?

Dette rehabiliteringstilbudet passer for deg som har en eller flere diagnoser innen langvarige smerter som f.eks. fibromyalgi eller nakke- og ryggsmarter og som har behov for rehabilitering i spesialisthelsetjenesten.

Informasjon om tilbudet

Dette er dagrehabilitering i gruppe med inntil 10 personer som ledes av en fysioterapeut. Tilbudet vil være individuelt tilpasset deg. Underveis i rehabiliteringen vil du møte andre fagpersoner fra vårt tverrfaglig team. Sammen med deg utarbeider vi en rehabiliteringsplan med mål og tiltak. Du møter tre dager i uken, à 1,5 - 3 timer i en periode på 7 – 11 uker.

Tilbudets varighet

7-11 uker

Om tilbudet

- Dagrehabilitering, 3 oppmøter i uken à 1,5 - 3 timer
- Individuelt tilpasset rehabilitering i gruppe
- Rehabiliteringsplan og mål
- En primærkontakt (fysioterapeut) følger deg gjennom hele forløpet



Mål med rehabiliteringen

Det blir lagt vekt på at du er den viktigste aktøren i din rehabilitering, og at din funksjon i hverdagen danner grunnlaget. Alle mål settes derfor av deg sammen med oss. Vi jobber med mål ut fra dette:

- Økt kunnskap og forståelse om din situasjon
- Tilegnet erfaring og verktøy for å gjennomføre endringsprosesser
- Bedret funksjon og livskvalitet med utgangspunkt i dine verdier
- Motivasjon til videre yrkesaktivitet/ utdanning
- Utvikle en bærekraftig plan for veien videre

Hvordan er tilbudet lagt opp?

Rehabiliteringen består av tilpasset fysisk trening, undervisning og samtaler som foregår både i gruppe og individuelt.

(Rehabiliteringen starter med at du får tilsendt på SMS kartleggingskjemaer som vi ber deg fylle ut. Samtidig får du innkalling til tverrfaglig kartlegging av lege (spesialist i fysikalsk medisin og rehabilitering) og fysioterapeut, psykolog ved behov. Kartleggingen vil legge grunnlaget for din rehabiliteringsplan.)

- Tilbudet gis i gruppe 7 - 11 uker
- Oppmøte 3 ganger i uken på dagtid
- Oppfølging av tverrfaglig team bestående av lege, fysioterapeut og psykolog
- Individuelle samtaler med primærkontakt med fokus på individuelle mål
- Individuelt tilrettelagt rehabilitering bestående av 5 undervisninger og trening med mål om å bedre ditt funksjonsnivå.
- Smerteundervisning (2 deler)
- Ernæring
- Hjelpemåter
- Fysisk aktivitet og Helsegevinster

Hvordan går du frem for å bli henvist

- Henvising fra fastlege og/eller privatpraktiserende avtalespesialister
- Du kan også henvises direkte fra sykehus

Vurdering

- Fastlegen sender henvisningen elektronisk til Regional Koordinerende Enhet på Sunnaas som rettighetsvurderer henvisningen og videresender til oss.
- Inntaksteam vurderer henvisningen og du blir satt på venteliste
- Du vil motta et innkallingsbrev
- Oppstart

Oppstart på Unicare Friskvern

- Du vil motta innkallingsbrev via Digipost, dersom du ikke har Digipost videresendes innkallingsbrevet automatisk i posten.
- Vi ber om at du kontakter oss på 66752300/friskvern@unicare.no for å bekrefte at du har mottatt tilbudet.
- Innkalling til gruppeoppstart vil bli sendt ut etter kartleggingen.

Veien videre

Det utarbeides en tverrfaglig epikrise som sendes henviser og deg. Den inneholder konklusjon og

plan for veien videre.

Etter 6 og 12 mnd. vil du på nytt få tilsendt kartleggingskjema som vi ber deg fylle ut. På den måten kan vi evaluere vårt rehabiliteringstilbud.

Ventetider

Etter kartleggingen kan det bli et lite opphold mellom kartleggingen og oppstart i gruppe. Se ellers våre ventetider her: <https://tjenester.helsenorge.no/velg-behandlingssted/behandlinger>