

Kronisk muskel- og bløtdelssmerte



Døgnbasert tverrfaglig spesialisert rehabilitering lokalisert i flotte omgivelser på Hysnes, i Hasselvika.

Innhold

- Tilbudet passer for deg som har kroniske muskel- og bløtdelssmerter
- Oppholdet har en varighet på totalt seks uker, hvorav to av disse ukene er på Helsefortet, to uker hjemme og to uker på Helsefortet igjen
- Hos oss har vi tverrfaglige team som jobber helhetlig, og som sammen med deg utarbeider din plan for oppholdet og veien videre
- Aktiviteten i tilbudet tilrettelegges etter din situasjon og dine mål for rehabiliteringen
- Du vil få tildelt en primærkontakt og en treningskontakt som følger deg gjennom hele forløpet
- Rehabiliteringstilbudet består av aktiviteter i gruppe og individuell oppfølging. Dette kan bestå av:
 - Samtalegrupper, treningsgrupper, uterehabilitering, basseng (unntatt sommer), undervisningstimer
 - Individuell kartleggingssamtale med lege og nærteam, oppfølgingsamtaler med primær- og treningskontakt, i tillegg til samtale med psykolog, ernæringsfysiolog og sosionom ved behov.
- Du vil få tilsendt all nødvendig informasjon om ditt opphold før oppstart av rehabiliteringen

Målsetting

- At du blir bevisst dine verdier og setter dine mål i tråd med disse
- At du skal økt få kunnskap og forståelse rundt din situasjon
- At du tilegner deg erfaringer og verktøy for å gjennomføre din endringsprosess
- En bedret funksjon og livskvalitet ut fra ditt ståsted
- Arbeid som mål der dette er mulig
- At du skal ha en bærekraftig plan for veien videre etter endt rehabilitering

Oppstart

Gruppeinntak skjer fortløpende gjennom året. Ta gjerne kontakt med oss for å høre hvilke datoer som kan være aktuelle.

Søknadsprosedyre

Ta kontakt med vårt inntakskontor for mer informasjon om hvordan du kan søke om opphold hos oss.

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