

## Unicare Bakke: Arthrosegruppe



To ganger årlig arrangerer vi et rehabiliteringstilbud i gruppe for pasienter som har arthrose. De kan være i ulike livs- og sykdomsfaser (også for å forebygge sykdomsfravær).

### Innhold

- Gruppebasert tiltak med 4 ukers opphold
- Tverrfaglig team med fysioterapeut, sykepleier, ergoterapeut og helsepedagog
- Individuell kartlegging med fokus på status, behov, ønsker og mål
- Treningsterapi og funksjonsfremmende trening tilpasset ditt nivå, så som kondisjonstrening, styrketrening og stabilitetstrening samt trening i varmtvannsbasseng
- Undervisning om arthrose
- Gruppesamlinger med fokus på livsstilsemaer så som kosthold, stress og smerter
- Testing ved start og avslutning for å måle framgang

Og evt tekst

### Målsetting

- Forebygge og bremse videre utvikling av arthroseplager
- Økt kunnskap om arthrose, egenomsorg, smertelindring, livsstilsendring
- Økt funksjons- og aktivitetsnivå
- Sette mål for tiden etter oppholdet,

Vi vil bidra til økt kunnskap om arthrose. Vi setter fokus på å bidra til at du skal kunne klare daglige aktiviteter som er viktige for deg. Sammen med deg vil vi arbeide for at du skal komme i best mulig form, fysisk og psykisk, få økt motivasjon og treningsglede. Vi vil fokusere på livskvalitet og dine mål og muligheter framfor begrensninger til tross for arthrosesyntomer

### Oppstart

- 13.03. til 10.04.2019
- 19.08. til 16.09.2019

### Søknadsprosedyre

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