

<p><b>Delytelse J:</b></p> <p><b>Rehabilitering for personer med smertetilstander i muskel-skjelett.</b></p> <p><b>Døgntilbud</b></p> <p><b>Gruppebasert* 8-10 deltakere pr gruppe</b></p>	<p><b>MÅLGRUPPE:</b></p> <p>Mennesker som har behov for rehabilitering / vedlikehold av funksjon i forbindelse med <b>kroniske muskel- og bløtdelssmerter.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Livsfase: Unge voksne og voksne. Tilbudet er aktuelt for mennesker som har som mål å fungere bedre i en aktiv arbeids- og/ eller hjemmesituasjon. Yrkesaktiv alder prioriteres.</li> <li>- I hovedsak voksne og eldre. Tilbudet er aktuelt for mennesker som har som mål å fungere bedre i en aktiv arbeids- og/ eller hjemmesituasjon.</li> <li>- Når i sykdoms/rehabiliteringsforløpet: Fra relevant utredning er gjort til mangeårige kroniske plager.</li> <li>- Funksjonsnivå / hjelpebehov: Selvhjulpen.</li> </ul> <p><b>*Vi lager også et tilpasset <u>individuell</u> program, bygd på tilnærmet samme innhold som beskrives her, for dem hvor det viser seg at gruppesettingen ikke fungerer optimalt</b></p>
<p>Kortfattet beskrivelse av ytelsen til målgruppen</p>	<p><b>MÅL:</b></p> <p><b>Pasienten</b> skal på grunnlag av gruppedeltakelse samt opplegg etter individuell målsetning kunne oppnå:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bedret smertemestring og smertelindring.</li> <li>• Økt generell fysisk kapasitet og ha større mulighet til fri bevegelse/livsutfoldelse.</li> <li>• Positiv endring av livsmønster: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Økt fokus på energiøkonomisering i daglige aktiviteter</li> <li>○ Økt kunnskap om ernæring og forståelse av fordeler med et godt kosthold.</li> <li>○ Økt kunnskap om søvn.</li> <li>○ Bedret muligheter for sosial deltakelse.</li> </ul> </li> <li>• Evt. mestre å komme tilbake i arbeid.</li> </ul> <p><b>TILTAK:</b></p> <p>Metoder og struktur, oversikt:</p> <p>Oppholdet starter med generell gruppeinformasjon og etablering av gruppekontakt. Dessuten gjennomføres en individuell målsamtale med alle gruppedeltakerne spesielt med tanke på kartlegging av målsetting og motivasjon. Oppholdet er oppbygd som et aktivt trenings- og rehabiliteringsopphold kombinert med teori og noe individuell fysioterapibehandling. <u>De fire hovedsøylene er:</u></p> <p><b>1: Fysisk aktivitet.</b> Trening i basseng og i treningssal, selvtreningsprogram, målrettet individuell veiledning og behandling, rolige, organiserte gåturer alene eller med veileder.</p> <p><b>2: Undervisning.</b> Forelesninger av fysioterapeut, ergoterapeut, sykepleier, lege. Hensikten er å gi deltakerne økt kunnskap om eget sykdomsbilde, ergonomiske forhold, energiøkonomisering og aktivitetsregulering, informasjon om sosiale og juridiske rettigheter og muligheter, treningsprinsipper, ernæringsrådgivning med mer. Temaer kan f.eks være smerte, søvn, medisiner, trening, stress, kosthold.</p> <p><b>3: Mestringskurs.</b> Kurset består av undervisning og bevisstgjøring i ulike kognitive prosesser, sammen med refleksjon, samtale og gruppeveiledning. I begrenset omfang også anledning til individuelle samtaler.</p> <p>Enkelte av kurslederene har selv erfaring med smerter/endret funksjon,</p>

	<p>og har funnet fram til måter å mestre livssituasjonen sin på. Andre er helsefagutdannet og med videreutdanning i kognitiv terapi Alle har kompetanse innen helsepedagogisk veiledning. Dette mestringskurset var opprinnelig bygd på tilsvarende konsept fra Nasjonalforeningen for Folkehelsen, og er videreutviklet og tilpasset til bruk hos oss.</p> <p><b>4: Hvile</b> handler om bevisstgjøring av rett balanse mellom aktivitet og ro</p> <p><b>Pårørende:</b> En av helgene under oppholdet arrangeres <b>pårørendedager</b>, der deltakerne inviterer en pårørende til å være med på forelesning og samtaleopplegg beregnet på akkurat dette. Tema er bla kommunikasjon.</p> <p>For å gi anledning til fordyping og god dialog med hverandre, oppfordrer vi de pårørende til å bli på Grande hele eller deler av denne helgen.</p> <p>Trenings- og behandlingsmetodene som benyttes er bl.a. tilrettelagt trening, bløtvevsbehandling med triggerpunkt/ akupunktur, Neurac/SET (Redcord) og trening med terapiball, spinning osv. For pasientens motivasjon og oversikt over egen progresjon skal det føres treningsdagbok</p> <p>Pasientene oppfordres til daglig egentrening (intensitet varierer ut i fra individuelle forskjeller). Trenings sal og basseng er alltid åpent og alt av treningsutstyr er tilgjengelig for bruk. Forutsetning for bruk av basseng, er at man til en hver tid må være minimum 2 personer til stede.</p> <p><u>Lege:</u> Obligatorisk legesamtale en gang i løpet av oppholdet. I tillegg individuell oppfølging etter behov.</p> <p><u>Fysioterapi:</u> Individuell behandling og treningsveiledning samt instruksjon i gruppeaktivitetene.</p> <p><u>Sykepleie:</u> Sykepleiere med spesialkompetanse innen ernæring underviser</p> <p><u>Ergoterapeut:</u> Gruppebasert veiledning og undervisning</p> <p><u>Sosionom:</u> En undervisningstime pr opphold. Individuelle samtaler ved behov.</p> <p><u>Egentrening</u> etter treningsskjema i tillegg til aktiviteter med veileder. Egentrening omfatter aktiviteter både ettermiddag, kveld og helg. Foregår både i sal og basseng.</p> <p><u>Ernæring og kosthold:</u> Dietter ved behov. Utgangspunkt for kostholdet er Statens ernæringsråds retningslinjer. Vi legger vekt på så variert og sunt kosthold som mulig, både med hensyn til råvarer og bearbeiding.</p>
<b>Faglig fundament</b>	<p><u>Samlet kompetanse:</u></p> <p>a) Legespesialist i Fysikalsk medisin og rehabilitering, 20 % stilling, medisinsk faglig ansvarlig.</p> <p>b) Allmennlege, 40 % stilling.</p> <p>c) Fysio-/ ergoterapi: 6 årsverk fysioterapeut, 1 årsverk ergoterapeut</p> <p>d) Sykepleie: 10 sykepleiere i til sammen 8,45 årsverk.</p> <p>e) Sosionom: 1 sosionom</p> <p>f) Aktivitører: Veiledere i hobbyaktiviteter</p>
<b>Varighet</b>	Oppholdslengde 5 uker + obligatorisk fortsettelse på 3 uker etter 6-9 måneder.