



Skogli Helse- og Rehabiliteringssenter AS Lillehammer

Skogli har leveranse innen "Raskere tilbake" for følgende grupper:

- **Kroniske muskel- og bløtdelssmerter**; generelle smertetilstander, fibromyalgi, myofascielt smertesyndrom, kronisk utbredt muskelsmerte, myalgia, WAD, smertetilstander i rygg, nakke, skulder, armer og bekkenregion.
- **Alvorlige tilstander av overvekt**, også sammensatte problemstillinger hvor overvekt er en vesentlig årsak til sykdomstilstanden eller manglende funksjon i arbeidslivet. Diagnosene kan være: overvekt, diabetes, coronar hjertesykdom (angina pectoris, gjennomgått hjerteinfarkt, etter ACB-operasjon, klaffoperasjoner eller PCI, hjertesvikt, aterosklerotisk perifer karsykdom),
- For alle andre, **diagnoseuavhengig**, som vil få et rehabiliteringstilbud med vekt på arbeidslivsdeltagelse.

Skogli tilbyr både **døgn-, dag- og oppfølging** i form av et ambulant tilbud.

Målsetting:

Målsettingen er å få personer som står i fare for å bli sykmeldt, som er sykmeldte, herunder langtidssykemeldte, og som mottar sykepenger tilbake i/være i arbeid.

Skogli tar i mot personer som trenger evt. ekstra hjelp i forbindelse med hverdagsfunksjoner. Dette inkluderer også brukere med evt. behov for hjelpemidler som for eksempel rullestol.

Uansett funksjonsnivå, diagnose og medisinsk tilstand må:

- brukeren må være relativt godt utredet slik at diagnose/medisinsk problemstilling er så godt som mulig avklart.
- brukeren skal vurderes å ha gode forutsetninger for å bli rehabilitert tilbake til arbeidslivet.

I første rekke er dette et døgnbasert rehabiliteringstilbud, men det døgnbaserte tilbudet kan, og i flere tilfeller bør, gå over til dagbaserte og ambulante tjenester der det er mulig (ofte avhengig av brukerens bosted). Skogli tilbyr også ambulante tjenester som for eksempel arbeidsplassvurdering, i en reiseavstand ca. 2 times kjøring fra Lillehammer.

Skogli har mulighet for å gjennomføre videokonferanser.

Alle brukere får en individuell tilnærming, men med flere gruppebaserte aktiviteter i opplegget. Vi mener da at bruker får et best mulig tilbud som blir individuelt tilpasset samtidig som vi gjør nytte av gruppeprosesser som virkemiddel for å fremme bl.a. mestring og motivering. Gruppedeltakelse kan skape motivasjon og ideer som igjen kan føre med seg større arbeidslivsdeltakelse.

Varighet for et opphold er 3 – 5 uker hvorav 1 uke er oppfølgingsopphold etter 4-6 uker, som skjer ved behov.

Alle brukere blir videre oppfulgt opp etter 3 og 12 måneder i form av et spørreskjema.

Innhold i Skoglis tilbud:

får en rehabiliteringskoordinator som har ansvar for kartleggingsamtale, oppfølging under oppholdet og samarbeide med eksterne aktører som for eksempel arbeidsgiver, BHT og NAV. Gjennom intervju, samtale og ulike kliniske undersøkelser kartlegges motivasjon, mestring og funksjonsevne. Det beskrives mål med oppholdet og utarbeides individuell handlingsplan.

Det opprettes kontakt med arbeidsplass, gjerne i form av arbeidsplassbesøk. Vår ambulante tjeneste vil foregå i form av oppfølging på arbeidsplass etter endt opphold. Involverte faggrupper på Skogli kan være sosionom, ergoterapeut, psykolog, fysioterapeut, lege, sykepleier, kostrådgiver og idrettspedagog. Oppholdet er et tilpasset og standardisert, tverrfaglig rehabiliteringsprogram med individuell behandlingstilnærming.

Innhold/metoder:

- Kartlegging av aktivitetsmestring i forhold til arbeid/hjem/skole/fritid, ergonomi, hjelpemiddelbehov, oppfølging av tiltak i kommune, informasjon om rettigheter, bl.a. IP
- Gruppesamtaler rundt relevante temaer for arbeidslivsdeltakelse
- Gruppetilpasset fellestrening
- Individuell trening i for eksempel treningssal, basseng og gymsal
- Utendørs aktiviteter f.eks. stavgang og fjellturer.
- Målrettet undervisning - f.eks. motivasjons og mestringskurs, betydningen av fysisk aktivitet, treningslære, kosthold og ernæring eller temaer som er aktuelle i henhold til diagnosen. Skogli har et bredt sammensatt undervisningsopplegg, noen er mer kunnskapsformidling og andre er lagt opp til veiledningsfokus og aktive deltakere.
- Individuelle samtaler
- Medisinsk undersøkelse og oppfølging når det er behov for det

Skogli er med i nettverket for ARR i regi av NAKS-AIR, nasjonalt kompetansesenter for arbeidsrettet rehabilitering.

Kontaktinformasjon:

Skogli Helse- og Rehabiliteringssenter AS

Fredrik Colletts veg 13

2614 Lillehammer

Tlf.: 61 24 91 00

E-post: skogli@skogli.no