

Vedlegg til ytelsesavtalen for "Raskere tilbake", Helse Sør-Øst RHF.

Presentasjon av innholdet i mestringskursene ved Steffensrud Rehabiliteringssenter.

Steffensrud rehabiliteringssenter har inngått avtale med Helse Sør-Øst RHF under ordningen raskere tilbake. Tilbudet gis i form av 2 mestringskurs som arrangeres høsten 2010 i periodene 18/8 – 22/9 og 22/9 – 27/10. Et mestringskurs er av 5 ukers varighet. Kursene går fra onsdag til onsdag og kursene er for inntil 8 deltagere. Deltagerne får også tilbud om å komme tilbake på et 2 ukers oppfølgingskurs i desember. Kurset dekkes av Helse Sør-Øst RHF, men deltageren må betale en egenandel på kr. 123,- pr. døgn, begrenset oppad til totalt kr.2560,-.

Målgruppe:

- **Kursene passer for mennesker i yrkesaktiv alder med ulike kroniske sykdommer i muskel og skjelett systemet - f.eks. kroniske muskel- og bløtdelssmerter, kroniske sammensatte lidelser, ryggsmarter, nakke/skulder smerter, fibromyalgi og kronisk revmatisk sykdom. Fellesbetegnelsen for disse sykdommene er at de hindrer arbeidsdeltakelse.**
- **Personer som er sykmeldt pga av sykdom eller plager.**
- **Deltageren skal ha et helserettet og/eller arbeidsrettet rehabiliteringsbehov.**
- **Deltageren har et behov for helhetlig avklaring, utredning og tilnærming.**

Målsetting:

- **Bidra til at sykmeldte kommer raskere tilbake i arbeid.**
- **Bidra til at deltageren styrker sin arbeidsevne og opplever økt mestring av helserelaterte og sosiale/relasjonelle utfordringer som hindrer deltagelse i arbeidslivet.**
- **Bedre funksjonsnivå ved å hjelpe den enkelte til å se muligheter tross for sykdom.**
- **Økt bevissthet ift. egne tanker, følelser og kropp.**

Tiltak:

- **Et mestringsopphold hvor deltakere tas inn i gruppe og følger et kursopplegg sammen.**
- **Temaer under gruppesamlingene er bl.a.: hvem er jeg?, hva trenger jeg?, sterke og svake sider, valg, muligheter og ressurser, dårlig samvittighet, stress og stressmestring, verdier, arbeidslivsdeltakelse og mestring av hverdagen.**
- **Gruppen samles i veiledningsgruppe to ganger pr. uke à tre timer.**
- **Hele oppholdet tilrettelegges individuelt selv om man er en del av en gruppe. Hver deltager får utarbeidet et individuelt rehabiliteringsprogram der man får et opplegg satt sammen av ulike treningsaktiviteter, individuell veiledning/samtaler, oppfølging av fysioterapeut, og andre øvelser tilknyttet kurset.**
- **Hver dag er lagt opp med ulike tiltak/aktiviteter på minst fem timer.**
- **Kartlegging av arbeidsevne og videre muligheter i arbeidslivet.**
- **Utarbeiding av hovedmål og delmål for videre arbeid.**
- **Kontakt med arbeidsgiver og vurdering av endringer i nåværende stilling eller ny stilling, utdanning og kurser.**
- **Kontakt med lokale oppfølgingsinstanser, som f.eks. NAV og Kommunehelsetjenesten.**

Oppfølging etter hjemreise:

- **Kontakt pr. telefon to uker etter at oppholdet er avsluttet for å sjekke at tiltak videreføres og for å støtte deltageren**
- **Tre måneder etter oppholdet kontakter vi deltageren for å etterspørre effekten av oppholdet – med fokus på arbeidsdeltagelse**
- **Tilbud om oppfølgingskurs to - tre måneder etter hovedkurset.**

Steffensrud har en tverrfaglig sammensatt faggruppe bestående av; spesialist i indre medisin og geriatri, ergoterapeuter, fysioterapeuter, sykepleiere, logoped, kostholdsveileder, frisklivskonsulent og sosionom som bidrar på ulikt vis gjennom mestringskurset. Selve kursdagene i gruppe blir ledet av fagpersoner som har videreutdanning i helsepedagogisk veiledning (livsstyrketrening).

Kontaktinformasjon:

Steffensrud Rehabiliteringssenter AS

Adresse:

**Vestre Toten veg 1530
2846 Bøverbru**

Sentralbord: 61 19 91 00

Inntakskontor: 61 19 92 62

E-post: booking@steffensrud.no

ARR-teamet:

**Elisabeth Hveem Enger – Koordinator / sosionom
ehe@steffensrud.no**

Tlf: 61 19 93 33, 91 66 85 55

Ellen Ruud – ARR veileder	61 19 91 19
Marit Helene Olsen – Fysioterapeut	61 19 91 60
Marte Marie Haug Lundby – Fysioterapeut	61 19 91 64
Merethe Larsson – Ergoterapeut	61 19 91 25
Liv Jorunn Dysthe – Sykepleier	61 19 92 00
Anne Kari Sato Nordengen - Psykiatrisk sykepleier	61 19 92 00