

Oppfølgingsenheten Frisk er en tverrfaglig spesialisthelsetjeneste som leverer rehabiliteringstilbud gjennom avtale med Helse Sør-Øst. Vi har et positivt menneskesyn og gir et helhetlig tilbud med fokus på kvalitet og samhandling.

Oppfølgingsenheten Frisk har avdelinger og kontorer på en rekke steder i Hedmark og Oppland. Denne tjenesten tilbys fra våre lokaler i Hamar og Ringsaker.

Les mer på vår nettside  
[www.oppfrisk.no](http://www.oppfrisk.no)

**Postadresse:**  
**Oppfølgingsenheten**  
**Frisk**  
**Postboks 14**  
**2391 MOELV**  
**Tlf 62330133**

## REHABILITERING VED:

- SLITASJE I RYGG
- SLITASJE I HOFTELEDD
- SLITASJE I KNELEDD
- OSTEOPOROSE
- BEKKENLØSNING

### - ET GRUPPEBASERT DAGTILBUD (A2)

#### Målgruppe:

- Pasienter med slitasjeskader i rygg, hoft- eller kneledd, osteoporose, og bekkenløsning.
- MÅL: Bedre livskvalitet og øke samfunnsdeltakelse. Utsette eller unngå operasjon. Bedre forutsetninger for et positivt postoperativt forløp.

#### Hvem kan henvise?

Leger, manuell terapeuter, og kiropraktorer.

#### Innhold:

- FAGGRUPPER: Lege, fysioterapeut, ergoterapeut, psykolog, pedagog.
- METODE: gruppetilnærming, bred tverrfaglighet.
- VARIGHET: 3t pr dag, 2-3 dager pr uke i inntil 12 uker.
- EKSEMPEL PÅ INNHOLD: Aktiv rehabilitering. Kunnskaps- og ferdighetsutvikling. Mestring. Livsstilsintervensjon. Veiledning og strukturert målarbeid. Samhandling med andre involverte aktører.
- GODE TRENINGSFASILITETER for egentrening hele uken.

#### Hvor leveres tilbudet?

Hamar og Moelv.

**Vi ser fram til et positivt samarbeid!**

**Ta gjerne kontakt hvis det er spørsmål.**