

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 Ringsaker.

Les mer på vår nettside
www.oppfrisk.no

Postadresse:
Oppfølgingsenheten
Frisk
Postboks 14
2391 MOELV
Tlf 62330133

REHABILITERING VED:

- **SAMMENSATT PROBLEMATIKK; KRONISKE MUSKEL/SKJELETTPLAGER I KOMBINASJON MED PSYKISKE PLAGER OG/ELLER RUSPROBLEMATIKK**

- INDIVIDUELT DAGTILBUD (P1)

Målgruppe:

- Pasienter med kroniske muskel/skjelettplager som i tillegg har psykiske plager, og/eller rusproblematikk.
- MÅL: Bedre livskvalitet og øke samfunnsdeltakelse. Økt funksjonsnivå og økt grad av mestring. Redusert smerte, økt egeninnsikt.

Hvem kan henvise?

Leger, manuell terapeuter, og kiropraktorer.

Innhold:

- FAGGRUPPER: Lege, psykolog, sykepleier, fysioterapeut, ergoterapeut, pedagog, økonom, sosionom, miljøarbeider, kostholdsveileder.
- METODE: individuell tilnærming, bred tverrfaglighet.
- VARIGHET: 5t pr dag, 2-3 dager pr uke i inntil 12 uker.
- EKSEMPEL PÅ INNHOLD: Samtaleterapi/veiledning. Aktiv rehabilitering. Kunnskaps- og ferdighetsutvikling. Mestringsveiledning. Avspenning og søvn. Livsstilsintervensjon. Yrkesveiledning. Samhandling med andre involverte aktører. Friluftsliv. Kreative metoder.
- GODE TRENINGSFASILITETER for egentrening hele uken.

Hvor leveres tilbudet?

Moelv.

Vi ser fram til et positivt samarbeid!
Ta gjerne kontakt hvis det er spørsmål.