Tilbud om rehabiliteringsopphold for voksne

Ytelsesavtaleperiode 2015-2022

VALNESFJORD
HELSESPORTSSENTER
- Aktivitet og deltakelse®

Valnesfjord Helsesportssenter har en rekke ulike tilbud som er tilpasset målgruppen unge voksne og voksne. De ulike tilbudene tar utgangspunkt i den enkeltes behov basert på en vurdering av funksjon, diagnose og målsetting for oppholdet.

Rehabiliteringsoppholdene er i hovedsak basert på gruppeinntak, hvor gruppene tas inn og avslutter oppholdet samtidig.
Varighet er fra 1 - 4 uker.

Hovedvirkemiddelet i rehabiliteringen er *tilpasset fysisk aktivitet.* Med tilpasset fysisk aktivitet mener vi aktivitet som kan gi både fysisk, psykisk og sosial trening. Dette innebærer at mye fokus på trening og aktivitet - både under veiledning, men også på egenhånd. Ved et opphold hos oss forsøker vi å hjelpe deg med å få positive opplevelser knyttet til det å bruke egen kropp aktivt.
Andre virkemidler vi benytter oss av er samtaler, undervisning og veiledning i gruppe og individuelt

Målet for rehabiliteringen avhenger av den enkeltes problemstillinger og ønsker. Vi tar utgangspunkt i et helhetlig menneskesyn og et helhetlig helsebegrep, og bygger dette på tankegangen i ICF;

Helse påvirkes av mange faktorer:
Av kroppsfunksjoner og kroppsstrukturer, våre muligheter for å mestre daglige aktiviteter, vår evne til å kunne delta sosialt og i samfunnslivet, av ytre faktorer og av personlige faktorer,

Våre mål er at et opphold ved VHSS kan være en utdanning i å ta vare på egen helse gjennom blant annet å

- motivere til livsstilsendringer,
- lære å bedømme sin egen kapasitet og begrensninger,
- bygge opp eller vedlikeholde sin fysiske kapasitet og psykiske overskudd.

Tilbudene til voksne og unge voksne er for:

- Overvektsopererte
- Sykelig overvekt
- Kreft
- Voksne med medfødte funksjonsnedsettelser (habilitering voksne)
- Hjerneslag/ervervet hjerneskade
- Nevrologi:
  Ryggmargsskadde/ Multippel sklerose/ postpolio/polio/ parkinson/muskelsykdommer og andre sjeldnere nervologiske sykdommer.
- Hjertesykdommer
- Kronisk obstruktiv lungesykdom (KOLS) og andre luftveislidelser
- Muskel /skjelettplager og ikke-inflammatoriske revmatiske sykdommer
- Inflammatoriske revmatiske sykdommer
- Arbeidsrettet rehabilitering

- **Vi planlegger egne grupper for unge voksne**

Tilbud om emne- og temaopphold

Vi tilbyr i tillegg opphold eller kurs med fokus på spesielle temaer:

- ***Familietilbud*** *for familier med barn der mor eller far har MS, ervervet hjerneskade eller andre alvorlige nevrologiske diagnoser.*
- **Friluftsopphold** vinter og høst
- **Aktivitetshjelpemidler** - sommer og vinter

Aktivitet:

Det gis et bredt spekter av aktiviteter: Friluftsliv, annen uteaktivitet, gymsal, basseng, styrketrening på apparater, ergometersykling, avspenning, klatring, bueskyting med mer.

Undervisning og samtaler:

- Undervisning med ulike faggrupper
- Samtaler / veiledning med ulike faggrupper
- Prosessarbeid
- Motivasjon til livsstilsendring (kosthold, trening, røykeslutt)

Fagpersonell

Valnesfjord Helsesportssenter har fagpersonell med bred tverrfaglig kompetanse. Teamene består av leger, fysioterapeuter, idrettspedagoger,
ergoterapeut, sosionom, psykolog, fagkonsulent ernæring, sykepleiere, Attføringskonsulent og aktivitører.

Søknader

Søknad om opphold sendes Regional Vurderingsenhet ved UNN Tromsø, og fremmes av fastlege, lege fra spesialisthelsetjenesten eller fra annet helsepersonell. NAV kan også henvise til arbeidsrettet rehabilitering.
Søknaden skal inneholde opplysninger om diagnose, sykdomshistorie/forløp, funksjonsnivå, medisinering, motivasjon og mål med oppholdet .

Viktig å tenke på

Et godt utbytte av oppholdet krever aktiv deltakelse og engasjement fra brukeren. Rehabiliteringsopplegget setter krav til den enkeltes motivasjon og deltakelse, både i den fysisk aktiviteten, men også i de andre prosesser som foregår.

Skal et rehabiliterings opphold ha mening og varig verdi, bør det foregå en samhandling mellom de ulike instanser og bruker, og det må følges opp i etterkant. Det blir under oppholdet lagt vekt på å finne oppfølgningsmuligheter hjemme.

Samarbeid med Frisklivssentraler

Frisklivssentralene er viktige samarbeidspartnere i forhold til oppfølgning, og i forhold til det videre tilbud brukerne får når de kommer hjem

Hjelpetrengende/ledsagere

Brukere som trenger hjelp eller tilsyn kan ha med ledsager. Dersom man ikke har muligheter for å ha med ledsager vil man få den nødvendige assistansen fra personalet ved VHSS:

Individuell plan

Vi ønsker at de brukere som har en individuell plan ta den med når de kommer hit. Vi kan også initiere arbeidet med en individuell plan som følges opp i hjemkommunen.

Tverrfaglig epikrise /rapport

Etter endt opphold sendes det en tverrfaglig epikrise og rapport til innsøkende lege og fastlege, samt til pasienten selv. Etter ønske eller behov kan epikrisen/rapporten også sendes til fysioterapeut eller andre i hjelpeapparatet rundt brukeren.

VALNESFJORD
HELSESPORTSSENTER
- Aktivitet og deltakelse®

Et helhetlig helsebegrep
- et helhetlig menneskesyn

Valnesfjord Helsesportssenter ligger i naturskjønne omgivelser i Fauske kommune.
Nærmeste byer er Fauske og Bodø.

Fra tettstedet Strømsnes er det ca 14 km opp til senteret.

Sist revidert 26.11.2018, LMB

Valnesfjord Helsesportssenter, Østerkløftveien 249, 8215 Valnesfjord
Telefon:75 60 21 00 Telefax: 75 60 25 56

E-post: post@vhss.no
Hjemmeside: www.vhss.no

ASPIRE to Excellence®
carf
ACCREDITED

Tverrfaglig medisinsk rehabiliteringsprogram (voksne)
Tverrfaglig medisinsk habiliteringsprogram (barn)
Arbeidsrettet rehabiliteringsprogram