



öSAMMEN OM KOMMUNAL REHABILITERINGö

Namdal Rehabilitering har for 2009 fått nye prosjektmidler fra Helsedirektoratet for videreføring av prosjektene öMestring i lag 1ö og öMestring i lag 2ö. I år heter prosjektet öSammen om kommunal rehabiliteringö, og som et ledd i dette tilbyr vi gruppeinntak for kommunale brukere. Gruppeoppholdene er av 14 dagers varighet, og det er satt noen kriterier for funksjonsnivå for å oppnå mer ensartede grupper.

Selv om oppholdene også vil inneholde individuell kartlegging og oppfølging, vil en god del av tilbudet foregå i gruppe, både teoretisk og i trening på sal og i basseng. Det er derfor nødvendig at deltakerne i alle grupper har tilstrekkelig funksjonsnivå til å kunne nyttiggjøre seg gruppeoppholdet selvstendig. For å kunne gjennomføre gruppeoppholdene må hver gruppe inneholde min. 4/maks. 6 deltakere.

Som **generelle søknadskriterier** må brukere være:

- Hjemmeboende
- Selvhjelpen i ADL og forflytning (med eller uten hjelpemidler).
- Kunne følge oppsatt timeplan, orientere seg for tid og sted, samt kunne tilegne seg ny kunnskap.
- Motivert for oppholdet

Spesifikke søknadskriterier er omtalt under hver gruppe.

Generelt tilbud til alle gruppene:

Fysisk aktivitet i basseng og treningssal, trening i adl-funksjoner, bruk av kultur og humor i behandlingen, måltider i sosiale omgivelser, likemannsarbeid.

Søknadsskjema ligger ved forsendelsen!!!

GRUPPE 1: KOLS

Varighet: 14 dager
Tidspunkt: 06.10 - 20.10.09
Antall: 6 stk
Søknadsfrist: 23.09.09

Søknadskriteriene er de generelle kriteriene som er nevnt over. Tilbudet vil ha fokus på tema som riktig pusteteknikk, lungedrenasje, riktig bruk av medisiner, ernæring, energiøkonomisering, røykeslutt, mestringsstrategier.



Namdal Rehabilitering Høylandet

GRUPPE 2: SAMMENSATTE PLAGER MHT PSYKISK OG FYSISK HELSE (ötrenger bistand til å komme videre i livetö)

Varighet: 14 dager
Tidspunkt: 02.11 - 16.11.09
Antall: 6 stk
Søknadsfrist: 16.10.09

I tillegg til de generelle kriteriene som er nevnt over, er dette et tilbud til yrkesaktive, sykemeldte eller uføretrygda fra 30 ó 67 år. Tilbudet er ment forebyggende i forhold til sykemeldinger eller behov for kommunale tjenester. Sterkt vektlagt i tilbudet vil være veiledningsmetodikk som tar sikte på å styrke brukerne i å se nye muligheter og løsninger, samt ta ansvar for/styringen over eget liv.

GRUPPE 3: ELDRE HJEMMEBOENDE M/FUNKSJONSTAP

Varighet: 14 dager
Tidspunkt: 16.11.09 - 30.11.09
Antall: 6 stk
Søknadsfrist: 30.10.09

Tilbudet er ment både rehabiliterende og forebyggende med tanke på optimal funksjon for fortsatt å kunne bo hjemme og være mest mulig selvhjulpen. Sentrale tema er å styrke gåfunksjon, forflytning i trapp, reise/sette seg, inn/ut av seng samt andre adl-funksjoner. Fallforebygging, det å kunne reise seg opp fra gulvet, samt riktig ernæring er også viktige tema.

GRUPPE 4: SLITNE HELSEARBEIDERE

Varighet: 14 dager
Tidspunkt: 30.11.09 ó 14.12.09
Antall: 6 stk
Søknadsfrist: 16.11.09

Tilbudet tar sikte på yrkesaktive mellom 30 - 67 år, med somatiske plager. Fokuset vil være rehabilitering og forebygging av slike plager. Sentrale tema er fysisk aktivitet, ergonomi (lære riktige arbeidsteknikker samt vite noe om muligheter for tilrettelegging), energiøkonomisering (fornuftig forvaltning av kapasitet), veiledningsmetodikk og mestringsstrategier. Deltakerne vil måtte jobbe mot klare målsetninger/tiltak for å bedre sin arbeidshverdag.

Høylandet 08.09.2009

Åshild Nymo
Daglig leder

Sissel Storeng
Sykepleier

Adresse: 7977 Høylandet
Telefon: 74 32 21 00
Fax: 74 32 21 01

Org.form: Interkommunalt selskap
Org.nr: 986 923 853
post@namdal-rehabilitering.hoylandet.no