

Dagbehandling i Raskere tilbake for pasienter med smerter i muskel/skjelettapparatet.

Tilbudet er beregnet for deg som har langvarige smerter fra muskel/skjelettapparatet, som er i arbeid eller er sykemeldt.

Dagbehandlingen foregår gjennom totalt 8 samlinger, á 5 timer.
Grappa har inntil 12 deltakere, og blir ledet av fagpersoner med kompetanse i endringsfokuset veiledning/kognitiv terapi.

Målet er å styrke den enkelte i å stå i arbeid, både gjennom en bevisstgjøring av egne ressurser og muligheter, og en økt forståelse av egne plager. Det legges vekt på å styrke den enkeltes motivasjon for å kunne gjøre hensiktsmessige endringer.

Hver samling vil inneholde undervisning om aktuelle temaer knyttet til det å ha plager i muskel/skjelettapparatet. Følgende fagpersoner bidrar: fysikalsk medisiner, fysioterapeut, ergoterapeut, sosionom, kostveileder, psykoterapeut og psykolog.
Det vil være fysisk aktivitet og trening i gymsal, basseng eller ute, og det er mulighet for oppfølging på vektreduksjon, dersom dette er ønskelig.

Datoer: 14.september, 21.september, 28.september, 5.oktober, 19.oktober, 2.november, 16.november og 30.november

Tid: Kl. 10-15.

Kontaktperson: Elisabeth Hasselknippe (ergoterapeut) tlf: 474 89 046

