



## Tverrfaglig spesialisert rehabilitering

- brudd- og slitasjeskader i skjelett
- livsstilsendring og behandling av sykkelig overvekt

på Helgelandsmoen, Hole

avonova



## Rehabilitering for personer med sykelig overvekt

Tilbudet er for pasienter som følger nasjonale retningslinjer for sykelig overvekt med BMI over 40, eller 35 med vektrelaterte følgesykdommer (f. eks type 2-diabetes, søvnapnè, hjerte-/karsykdommer, belastningssykdommer).

Rehabiliteringen foregår som inneliggende døgntilbud eller dagtilbud og er gruppebasert med tre hovedelementer:

- Atferdsendring, motivasjon og mestring
- Fysisk aktivitet
- Kosthold

### Behandlingsvarighet

- Totalt strekker rehabiliteringsforløpet seg over 5 år, til sammen 20 behandlingsuker.
- Første året består av 3 grunnopphold på 4 uker hver. År 2-5 består av 2 sammenhengende oppfølgingsuker i året.

## I trygge hender

Avonova Ringerike Rehabilitering har avtale med Helse Sør-Øst. Vi er et privat rehabiliteringssenter med spesialister og tilbud for pasienter med sykelig overvekt, og for pasienter med brudd- og slitasjeskader i skjelett.

Virksomheten kjennetegnes av tverrfaglig samarbeid mellom lege/legespesialist, fysioterapeuter, klinisk ernæringsfysiolog, psykolog, sykepleiere, helsefagarbeidere, helsepedagoger, helsesekretær, kvalitetsrådgiver og koordinator.



### Behandling

Fokuset er å skape bevissthet rundt egne tanke-, følelses- og adferdsmønstre. Alle jobber ut ifra egne mål(setninger) og forutsetninger. Rehabiliteringen er gruppebasert, men vi vil tilstrebe å gjøre individuelle tilpasninger slik at du kan nyttiggjøre deg av rehabiliteringen.

### Hvordan søke om plass

Fastleger, avtalespesialister og andre med henvisningsrett skal henvise pasienter til en tverrfaglig overvektspoliklinikk ved et lokalt helseforetak/sykehus. Etter utredning kan overvektspoliklinikken velge å henvise pasienten videre til opphold hos oss, dersom de mener pasienten er egnet for dette. Alle henvisninger vil bli behandlet her før en eventuell plass bekreftes.





## Rehabilitering ved brudd- og slitasjeskader i skjelett

Tilbudet er for pasienter som har gjennomgått eller er vurdert for ortopedisk, kirurgisk inngrep, eller som trenger intensiv og tverrfaglig oppfølging som følge av nedsatt funksjon i muskel-/skjelettsystem.

Rehabiliteringen foregår som inneliggende døgntilbud eller dagtilbud og vektlegger:

- Aktiv rehabilitering med fysioterapi som hovedelement
- Lege- og sykepleieoppfølging
- Mestring, motivasjon og kosthold

### Behandling

Alle pasienter blir grundig undersøkt og får et nøye tilpasset, individuelt rehabiliteringsprogram. Fysioterapeut følger deg tett hele veien, og treningsopplegget blir justert fortløpende. Tidlig i oppholdet får alle pasienter time hos lege. Behandlingen foregår både individuelt og i grupper.

## Generell informasjon

Vi holder til på Helgelandsmoen som ligger ca. 55 km fra Oslo, like sør for Hønefoss. Området ligger langs Storelva, rett ved utløpet til Tyrifjorden. Det er flotte omgivelser med gode muligheter hele året for variert fysisk aktivitet, både utendørs og innendørs.

Senterets kjerneområde består av to bygningsmasser som ligger noen meter fra hverandre rundt et hyggelig tun. Det er asfaltert gangbane mellom bygningene som er oppvarmet på vinterstid. Området kan i tillegg by på kunstgalleri, pizzarestaurant, frisør, fotpleier, kafe, brukthandel, treningssenter og Ringeriksbadet, som er et flott svømme- og badeanlegg

### Hvordan søke om plass

Det er to ulike måter du som pasient med brudd- og slitasjeskader i skjelett kan bli henvist til oss:

- 1) Hvis du allerede er i et behandlingsforløp i spesialisthelsetjenesten, så må du snakke med den aktuelle avdelingen du er tilknyttet for henvisning til rehabilitering. Henvissende instans kan sende søknad elektronisk/via post, eller kontakte oss direkte på telefon.
- 2) Fastlege og privatpraktiserende avtalespesialister kan sende henvisning til Regional koordinerende enhet (RKE) ved Sunnaas sykehus. En lege ved sykehuset eller RKE vil vurdere om du har rett på rehabilitering i spesialisthelsetjenesten og hvilket tilbud som vil passe for deg.

Ved dekning gjennom helseforsikring eller privatbetaling kan man henvende seg direkte til Avonova Ringerike Rehabilitering.



Scan QR-koden for å se en informasjonsfilm om henvisning til rehabilitering

# Praktisk informasjon

## Økonomi

Hvis du oppfyller kriteriene for et rehabiliteringsopphold, er det sykehuset eller Regional koordinerende enhet (RKE) som garanterer økonomisk for dette. Alle pasienter må imidlertid betale en egenandel opptil egenandelstaket. Har du frikort skal du ikke betale noe for ditt opphold. Ved krigs- og yrkesskade dekkes egenandelen av de regionale helseforetakene. Les mer på [www.nav.no](http://www.nav.no) og [www.helfo.no](http://www.helfo.no).

For informasjon som gjelder transport til og fra rehabilitering se [www.pasientreiser.no](http://www.pasientreiser.no)

## Avonova Ringerike Rehabilitering

[ringerikerehab.no](http://ringerikerehab.no)

Tlf.: 23 26 53 20

E-post: [ringerike@avonova.no](mailto:ringerike@avonova.no)

# avonova

Norges ledende leverandør  
av bedriftshelsetjenester

[avonova.no](http://avonova.no)