

HVORDAN SØKE PLASS?

Ved henvisning direkte fra sykehus, som har avtale med Helse Sør-Øst, sendes henvisning direkte til Bakke SMR.

Ved henvisning fra fastlege/allmennlege / manuell terapeut/kiropraktor eller legespesialist/avtalespesialist sendes søknaden om rehabiliteringsopphold på Bakke til:
Regional Koordinerende Enhet (RKE) Postboks 174, 1451 Nesoddtangen Tlf: 80030061, e-post: rke@sunnaas.no, www.rehabinfo.no

MER INFORMASJON?

- Se gjerne på vår hjemmeside : www.bakke-rehabilitering.no for mer informasjon
- Postadresse: Bakke, 1765 Halden
- Er du noe du ikke finner svar på ønsker vi at du kontakter oss på tlf. 69 17 26 00 eller på e-post: bakke@bakke-o.no .



Senter for Mestring og Rehabilitering AS



ARTROSE HJELP





MÅLGRUPPEN

Rehabiliteringstilbudet til denne gruppen retter seg mot pasienter som har artrose. De kan være i ulike livs- og sykdomsfaser.

Mål for kurset er å forebygge videre utvikling av artrose og motvirke generell uhelse. Tiltaket vil bidra til økt kunnskap om artrose, egenomsorg, smertelindring, livsstilsendring, økt funksjon og aktivitetsnivå.

VARIGHET, INNHOLD OG ORGANISERING

Dette er et gruppebasert tiltak med fire ukers varighet. Deltagerne får et tverrfaglig team bestående av sykepleier, fysioterapeut, ortoped og helsepedagog. Ved behov kobles annet helsefaglig personell til teamet. Ved ankomst gjennomføres en individuell kartleggings samtale med fokus på status, behov, ønsker og mål for oppholdet.

Under oppholdet er fysisk aktivitet og trening en viktig del. Vi har undervisning om artrose og gruppesamlinger med fokus på livsstilstemaer. Vi har erfarne veiledere som bistår på veien til endret livsstil.

Du blir testet ved oppstart og slutt for å måle dine fremskritt. Før avreise vektlegges målarbeid som kan videreføres i hverdagen.

OPPDAG DINE MULIGHETER

Vi setter fokus på å bidra til at du skal kunne klare daglige aktiviteter som er viktige for deg. Sammen med deg vil vi jobbe for at du skal komme i best mulig form psykisk og fysisk, få økt motivasjon og treningsglede. Vi vil fokusere på dine mål og muligheter fremfor begrensninger.



Bakke ligger idyllisk til like ved Iddefjorden, 15 km sør for Halden i Østfold. Rundt Bakke finnes praktfullt turterreng og en stor deilig hage.

Bakke SMR – en rehabiliteringsinstitusjon i spesialisthelsetjenesten

- tilbyr spesialisert rehabilitering
- har individuelt tilpasset tilbud
- har bred rehabiliteringskompetanse



VARIERTE AKTIVITETER UTE OG INNE

- Funksjonsfremmende trening tilpasset ditt nivå
- Behandling, veiledning og oppfølging av fysioterapeut.
- Stavgang
- Turaktivitet etter årstid
- Avspenning
- Tai chi
- Benketrening
- Fellestrim til musikk
- Basseng



KOST

Kostholdet er en viktig del av den helhetlige rehabiliteringen. Kjøkkenet har en variert meny. Maten er næringsrik og godt tilberedt, slik at den dekker de fleste behov. Vi serverer 4 måltider daglig. Vi tilbereder dietter og spesialkost som er medisinsk begrunnet (beskrives i søknad) Kostholdsveiledning gis ut fra individuelle behov og til grupper.