

## HVORDAN GÅR DU FREM ?

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](mailto:rke@sunnaas.no), [www.rehabinfo.no](http://www.rehabinfo.no)

### MER INFORMASJON?

- Se gjerne på vår hjemmeside : [www.bakke-rehabilitering.no](http://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](mailto:bakke@bakke-o.no) .



Senter for Mestring og Rehabilitering AS



REHABILITERING ETTER  
ORTOPEDISKE INNGREP, BRUDD OG  
SLITASJESKADER I SKJELETTET





## MÅLGRUPPE

Rehabiliteringstilbud for denne gruppen retter seg mot pasienter som er:

- Hofte- kne eller ryggoperert
- Ulike bruddskader
- Slitasjeskader i hofte eller kneledd, osteoporose eller bekkenløsningsplager
- Multitraumer

Bakke SMR – en rehabiliteringsinstitusjon i spesialisthelsetjenesten  
- tilbyr spesialisert rehabilitering  
- har individuelt tilpasset tilbud  
- har bred rehabiliteringskompetanse

## INNHold OG ORGANISERING

Ved ankomst gjennomføres en individuell kartleggingssamtale med fokus på status, behov, ønsker og mål for oppholdet. Varigheten av oppholdet varierer med pasientens diagnose, funksjonsnivå og målsetting .

Under oppholdet blir du fulgt opp av fysioterapeut. Du får individuell veiledning i trening og du får en individuell timeplan.

Du får mulighet til å delta på ulike gruppeaktiviteter og på undervisning relatert til helse og livsstil samt spesifikk undervisning for ortopedisk nyopererte.

Sykepleiefaglig tiltak og oppfølging av ortoped eller spesialist i anesthesiologi iverksettes ut fra behov

## OPPDAG DINE MULIGHETER

Vi setter fokus på å bedre ditt funksjonsnivå og bidra til at du blir selvhjulpen i din hverdag. Sammen med deg vil vi jobbe for at du skal komme i best mulig fysisk og psykisk form. 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.



## VARIERTE AKTIVITETER UTE OG INNE

- Trenings-terapi og funksjonsfremmende trening tilpasset ditt nivå.
- Avspenning
- Tai chi
- Benketrening
- Fellestrim til musikk
- Basseng
- Tur



## 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

Kostholdsveiledning gis ut fra individuelle behov og til grupper.