

MURITUNET

DAGTILBOD KRONISK MUSKEL- OG BLAUTDELSSMERTER, AVDELING MOA

Tilbudet vert gitt til vaksne med behov for tverrfagleg samansett rehabilitering. Det kan og vere aktuelt med kartleggings- og vurderingsopphald i samhandling med kommunene. Pasientane vert tilvist via primær- og/eller spesialist helsetjenesta.

Målet med opphaldet vil vere å auke kunnskap, bevisstgjerung og meistring kring eigen situasjon fysisk, psykisk, sosialt, i arbeid og utdanning. Pasientane skal bli kjent med korleis kognitive metodar kan brukast til å jobbe med eigen tankar, følelser og handlingar. Trening, bevisstgjerung av eigne mønster i kvardagen, samt det å møte andre i liknende situasjon kan bidra til ein betre kvardag. Alle vil få moglegheita til å utforske eigne ressursar, mestringsstrategiar og grenser i trygge omgjevnader. Tilbakeføring til, eller oppretthalding av arbeid/utdanning der det er aktuelt.

Vårt tverrfaglege team består av legespesialist i fysikalsk medisin og rehabilitering, fysioterapeut, ergoterapeut, sjukepleiarar, idrettspedagog, arbeidskonsulent og bachelor i ernæring. Fleire har vidareutdanning innan kognitiv terapi og motiverande intervju.

Tilbudet inneheld variert fysisk aktivitet og undervising i gruppe og individuelt med fokus på bevegelsesglede, styrke og kondisjon. Aktivitetane er til dømes styrketrening med apparat, friluftstur, intervalltrening ute, spinning og avspenning. Tema for undervising er innføring i kognitive metoder, energioptimalisering, sjølvbilde, kosthald, treningslære, søvn, stress, smerter, verdibasert endringsarbeid med målsetting og motivasjon.

Overføring og samhandling med aktuelle aktørar vil vere sentralt.

Sjukehusavdeling kan henvise direkte til Muritunet.

Fastlege eller legespesialist sender søknad til:

Helse Nord-Trøndelag HF
RVE - Regional vurderingsenhet
Postboks 333
7601 Levanger

Ved ønske om ytterlegare informasjon om tilbudet ta kontakt med Inntakskontoret ved Muritunet. tlf: 70 25 84 00.
eller teamleiar Ester Vinje Nilsen tlf. 48 03 55 02

e-post: ester.vinje@muritunet.no