



## Aktivitetstilbod

- Variert fysisk aktivitet individuelt og i gruppe med fokus på bevegelsesglede styrke og kondisjon.
- Styrketrening i trenings-senter og gymsal
- Bassengtrening
- Turar i friluft
- Eigentrening

Undervising og samtalegrupper der tema er:

- Kognitiv metode
- Sjølvbilde
- Treningslære
- Smertemeistring
- Deltaking i arbeidslivet
- Kvardagsmeistring
- Energiøkonomisering
- Sunt kosthald

Muritunet, avdeling Moa, tilbyr dagrehabilitering. Kurset varer i 6 veker ,med oppmøte to og tre dager annakvar veke.

## Målgruppe

Personar med langvarige smerter utan objektive funn.

## Hovudmål

- Auke funksjon og livskvalitet på tross av smerter
- Tileigne seg meistringsstrategiar for å oppretthalde/oppnå ein aktiv kvardag
- Bevisstgjerung av eigne tankemønster og korleis desse påverker ein i kvardagen
- Erfare fysisk aktivitet som eit nyttig verkemiddel for å betre helse
- Personleg utvikling
- Auke mestringevne, sjølvstende og deltaking fysisk, psykisk og sosialt
- Fokus på deltaking i arbeidslivet der det er aktuelt

## Organisering

Kurset er gruppebasert. Pasientane får oppfølging av eit tverrfagleg team beståande av spesialist i indremedisin, fysioterapeut, ergoterapeut, sjukepleiar, bachelor i ernæring og idrettspedagog. Oppfølging frå arbeidskonsulent ved behov.



## Søknad

Sjukehusavdeling kan søkje direkte til Muritunet. Fastlege eller avtalespesialist kan søkje via

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

## Kontaktpersonar

Ved ønske om ytterligare informasjon om tilbudet ta kontakt med Inntakskontoret tlf. 70 25 84 00, eller Teamleiar Ester Vinje Nilsen tlf. 48 03 55 02 , E-post: ester.vinje@muritunet.no