

Rehabiliteringstilbud på Ravneberghaugen - Døgnrehabilitering

Ravneberghaugen rehabiliteringssenter har lang erfaring innen rehabilitering, og yter rehabiliteringstjenester på spesialisthelsetjenestenivå. Rehabiliteringssenteret har avtale med Helse Vest om 32 døgnplasser innen ulike diagnosegrupper, og 6 dagplasser innen skader og lidelser i muskel- og skjelettsystemet.

Du kan henvises direkte fra sykehus dersom du er inneliggende pasient eller via søknad til Regional vurderingseining for rehabilitering gjennom fastlegen din. Se link til søknadsskjema under: *Henvisning.*

Vi har en brukerorientert, tverrfaglig tilnærming med fokus på aktiv deltagelse, mestring, motivasjon og fysisk aktivitet. Vi tilbyr helhetlige tjenester som innebærer individuell trening med fysioterapeut, oppfølging av sykepleiere, ergoterapeut og lege, gruppetrening, undervisning, og informasjonsgrupper for ulike diagnosegrupper. Senteret har flotte naturomgivelser og vi arrangerer turgrupper tilrettelagt for ulike funksjonsnivå.

Behandlingsopplegget tar hensyn til pasientens individuelle behov, forutsetninger og interesser. Brukermedvirkning står sentralt i vårt behandlingsopplegg. Ravneberghaugen har eget kjøkken som lager og serverer hjemmelaget mat tilpasset pasientgruppene våre.

Diagnosegrupper:

- Postoperative ortopediske lidelser (Hofteprotese, kneprotese, skulderopererte, ryggopererte)
- Muskel- og skjelettlidelser (Revmatiske lidelser, Osteoporose)
- Hjerne- og karlidelser (Hjerteinfarkt, hjerteopererte)
- Kreft
- Skader

Mål for oppholdet

- Egendefinerte individuelle mål
- Økt mestring og livskvalitet
- Forbedret funksjonsnivå eller vedlikehold av funksjonsnivå
- Økte forutsetninger for egentrening
- Reduserte smerter og / eller økt mestring av smerter
- Økt bevegelsesglede og sosialt fellesskap

Individuelle tilbud:

Alle pasienter får utarbeidet individuell tverrfaglig behandlingsplan for oppholdet. Dette skjer i samarbeid med pasienten. Alle pasienter får individuelt tilpasset fysioterapi, samt oppfølging av primærsykepleier. Oppfølging av lege og ergoterapeut gis ved behov. Vi oppretter kontakt med kommunehelsetjenesten ved behov for oppfølging etter oppholdet. Tiltakene og pasientens behov blir fortløpende evaluert og tilpasset underveis i oppholdet.

For å få optimalt utbytte av oppholdet er det viktig at pasienter trener aktivt også på egenhånd. Egentreningsprogram utarbeides i samarbeid med den enkelte. Treningssalen er åpen hele dagen og i helgene.

Gruppetilbud:

Innkomstgruppe

Hver tirsdag er det Innkomstgruppe for alle pasienter som har ankommet siste uken. Her informerer det tverrfaglige teamet om innholdet i rehabiliteringsoppholdet og oppfordrer til dialog omkring brukermedvirkning og muligheter for egenaktivitet. Her får pasienten god anledning til å bli kjent med medpasienter som også er nye og det tverrfaglige teamet.

Fellestrim

Hver dag mandag - søndag har vi sittende stolgymnastikk ledet av fysioterapeut, sykepleier eller hjelpepleier. Her blir det lagt opp til øvelser for sirkulasjon og bevegelse i hele kroppen. Alle pasienter kan delta dersom det ikke foreligger medisinske kontraindikasjoner.

Turgruppe

Hver onsdag er det felles tur ledet av personalet. Vi går turer av ulik lengde tilpasset den enkeltes forutsetninger. Det er flotte, tilrettelagte turløyper i umiddelbar nærhet til senteret. Vi oppfordrer pasientene til å benytte disse også på egenhånd.

Undervisning

Hver fredag er det undervisning for alle pasienter. Ergoterapeut, sykepleier, fysioterapeut og kostøkonom tar opp ulike tema som fallforebygging, smerte, søvn, fysisk aktivitet og kosthold. Vi har tilpassete undervisningsopplegg for kne- og hofteopererte ledet av fysioterapeut. Varighet er 30 – 45 minutter. Undervisningen holdes i treningssal.

Gruppetrening

Fysioterapeutene tilbyr gruppetrening til ulike pasient-grupper som for eksempel hofte- kne-, hjertepasienter. Hjertegruppe daglig i treningssal ved minimum to deltagere. Dersom det ikke er nok deltagere i gruppen, blir den enkelte pasient fulgt opp individuelt. Øvelser for å øke kondisjon og bevegelse blir vektlagt.

I hofte- og knegruppene har vi fokus på funksjonell trening og øvelser til egenaktivitet. Vi bruker Redcord og strikk for bevegelses- og styrketrening for overkropp. Dette kan virke forebyggende mot belastningslidelser i forbindelse med bruk av ganghjelpemidler.

Kreative aktiviteter

Vi vil gi pasientene meningsfull fritid mens de er på Ravneberghaugen. Vi har nyoppusset aktivitetsrom til bruk for alle pasienter. Aktivitør vil legge til rette for ulike egenaktiviteter og kurs. I tillegg skapes sosialt fellesskap ved måltider og ved ulike musikk- og kulturarrangementer.

Terapibasseng

Hver torsdag har vi tilbud om basseng-trening i oppvarmet terapibasseng ved Lurane bu- og servicesenter. Det blir øvelsesbehandling i gruppe for aktuelle kandidater. Pasienter med operasjonssår må klareres av sykepleier/lege før de kan delta i bassenget.

Praktisk informasjon:

Pasienter som skal til rehabilitering på Ravneberghaugen trenger å ha med seg

- treningstøy
- turklær
- badetøy
- gode sko til inne- og utebruk