



RAVNEBERGHAUGEN

1899

Senter for mestring og rehabilitering

Vårt rehabiliteringstilbud til deg som har gjennomgått kreftbehandling



Vi holder
til i naturskjønne
omgivelser i Hagavik
i Bjørnafjorden
kommune.

**Ravneberghaugen er en ideell rehabiliteringsvirksomhet
som har avtale med Helse Vest innenfor spesialisert rehabilitering.**



Hvorfor søke tverrfaglig rehabiliteringsopphold på Ravneberghaugen?

«Når jeg etter 5 måneder «alene» kom på Ravneberghaugen i en gruppe med andre kreftpasienter som forstod akkurat hva alt gikk i, samt et personale som fra første sekund ga en følelse av å komme til en plass med trygghet, kompetanse og opplevelse av å ikke stå alene, kjente jeg hvor tøft alt var og hadde vært».

Under oppholdet vil du få individuelt tilpasset trening i gruppe med mål om å forbedre funksjonsnivået ditt, håndtere senvirkninger av behandlinger, og mestre eventuelle sammensatte helseutfordringer. Vi vil gi deg tilpasset veiledning og undervisning for å øke din kunnskap om egen helse og forbedre din livskvalitet. Gjennom deltagelse i dialoggrupper vil du få økt bevissthet om egne ressurser og muligheten til å ta gode helsefremmende valg i eget liv.

Du vil få mulighet til å delta på aktiviteter som:

- Styrketrening
- Kondisjonstrening
- Bevegelsestrening
- Nærværestrening
- Avspenning
- Turer
- Bassengtrening
- Ulike friluftaktiviteter
- Kreativt verksted

Vårt tverrfaglige team

Vårt tverrfaglige team består av erfarne fagpersoner som vil støtte deg gjennom hele rehabiliteringsprosessen.

Dette inkluderer legespesialist, sykepleiere, fysioterapeuter, ergoterapeuter, ernæringsfysiolog og psykolog. Du vil få individuell oppfølging etter behov. Det tverrfaglige teamet vil utarbeide en egen rehabiliteringsplan sammen med deg, som skal følge deg videre etter rehabiliteringsoppholdet.

Vi benytter kunnskapsbaserte metoder og legger vekt på brukermedvirkning, ressursorientert tilnærming, og individuelle tilpasninger. Din egen målsetting for rehabiliteringen vil være styrende for valg av tiltak.

«Med trygge omgivelser og hjertevarmt og kompetent personale, øyna jeg et håp om å finne min nye hverdag».



Gruppebasert eller individuelt opphold, dag eller døgn?

«Det var ekstra godt å være i en gruppe med andre kreftpasienter, i et felleskap som forstod hverandre. Det var mye latter, tårer og gode samtaler oss imellom».

Vi har tilbud til deg som enten trenger et dagopphold eller et døgnopphold. Oppholdet vil være på dagtid eller døgnbasert i tre uker, og tilbudet vil bli tilpasset den enkeltes individuelle behov og helseutfordringer.

«Hadde ikke ønske om å være vekke fra familien, derfor genialt med dagopphold».

I tillegg legger vi til rette for et individuelt opphold for deg som kommer direkte fra sykehus, eller deg som ikke har kapasitet til å følge et gruppeopphold.

Digital oppfølging

Vi kombinerer oppholdet på Ravneberghaugen med digitale rehabiliteringstjenester gjennom plattformen Flowzone. Du loggfører aktiviteter i appen, slik at du og behandler får god oversikt over gjennomføring og progresjon i rehabiliteringsprosessen din. Etter endt opphold kan du få videre digital oppfølging fra det tverrfaglige teamet, for å få støtte og motivasjon til å følge opp planen din hjemme.

«Opplevelsen av å mestre min egen helse ga en større trygghet på å stå selvstendig videre i rehabiliteringsprosessen. På grunn av gode «redskap» videre med meg etter oppholdet, har begrensninger i hverdagen blitt mindre, kapasiteten økt, og tro og håp om å finne en ny og god helsehverdag blitt styrka».



Bueskyting,
- en av aktivitetene
en kan få prøve ut
under oppholdet.



**Et helsefremmende
kosthold** er også en del
av rehabiliteringsprosessen.





RAVNEBERGHAUGEN

1899

Kan et opphold på Ravnebergshaugen være noe for deg?

Kontakt fastlegen din, eller sykehuslegen din for søknad om opphold.

For nærmere informasjon om tilbudet, ta kontakt med:
Ravnebergshaugen, Senter for mestring og rehabilitering

Adresse: Nordstølen 55, 5217 Hagavik

Telefon: 56 57 04 00

Mail: post@ravnebergshaugen.no

Se også vår hjemmeside: www.ravnebergshaugen.no

