



RAVNEBERGHAUGEN

1899

Senter for mestring og rehabilitering

Vårt rehabiliteringstilbud til deg som har hjerte- eller lungesykdom

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



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



Hvorfor delta på et rehabiliteringsopphold på Ravneberghaugen?

Du vil få individuelt tilpasset trening i gruppe med mål om å forbedre funksjonsnivået ditt og mestre sammen-satte helseutfordringer knyttet til din hjerte- eller lungesykdom. Vi gir deg tilpasset veiledning for å øke kunnskap om egen helse og forbedre din livskvalitet.

Gjennom deltagelse i dialoggrupper med ulike tema, vil du få økt bevissthet om egne ressurser og muligheten til å ta gode helsefremmende valg i eget liv.

“Har hatt tre fantastiske uker på Ravneberghaugen, og følte meg godt ivaretatt under hele oppholdet. Et fantastisk tilbud som jeg ikke ville vært foruten. Dere har et fantastisk helsepersonale.”

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 oppholdet vil være styrende for valg av tiltak.

Gruppebasert eller individuelt opphold, dag eller døgn?

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. 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.

“Ravneberghaugen er i seg selv en vitamin-innsprøytning! Et fantastisk sted jeg unner alle å komme til. Oppholdet har gitt meg mange ukers forsprang i rehabiliteringen. Overraskende god mat fra det lokale kjøkkenet, utrolig variert og velsmakende!”

Digital oppfølging

Vi kombinerer oppholdet på Ravneberghaugen med digitale rehabiliteringstjenester gjennom plattformen Flowzone. Du logger aktivitetene 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.

Enten du har en hjerte- eller lungesykdom vil du få mulighet til å delta på aktiviteter som:

- Styrketrening
- Kondisjonstrening
- Nærværestrening
- Røykeslutt-kurs
- Avspenning
- Medisinsk yoga
- Turer
- Bassentrening
- Ulike friluftaktiviteter og kreativt verksted
- Undervisning i helsefremmende kosthold og ernæring, treningslære, søvn, stressmestring, aktivitetsregulering, hjerte/lungehelse og hjerte/lungemedisinering.



Trening i **oppvarmet basseng** er en del av tilbudet.



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

