

**Martina Hansens Hospital,
revmatologisk avdeling, tilbyr
et 15 dagers rehabiliterings-
opphold i gruppe.**

Henvisning:

Dersom du fyller disse vilkårene, kan du etter samtale med din revmatolog søkes inn til et rehabiliteringsopphold.

Henvendelse:

Spørsmål kan rettes til ergoterapeut ved revmatologisk avdeling.

Tlf: 67 52 18 07 / 08



Martina Hansens Hospital

Postboks 23
1306 Bærum Postterminal
Besøksadresse:
Dønskiveien 8, Gjøttum

www.mhh.no
E-post: postmottak@mhh.no



Martina Hansens Hospital Revmatologisk avdeling



Rehabiliterings- opphold

**Noe for deg med leddgikt
eller psoriasisleddgikt ?**

mhh/efrivold

Målgruppe

Pasienter med diagnosen leddgikt (RA) eller psoriasis leddgikt (PSA) som er motivert for å delta aktivt i et rehabiliteringsopplegg.

Mål for oppholdet

Det er viktig at du på forhånd har tenkt igjennom hva du ønsker å oppnå ved et rehabiliteringsopphold. Dine egne mål vil være styrende for valg av behandling og tiltak.

Du må derfor være motivert og positiv til forandring, og ha tro på at du selv kan påvirke din egen livssituasjon og hverdag i ønsket retning.

Innhold

Oppholdet vil bestå av ulike treningsaktiviteter og informasjon, samt veiledning individuelt og i gruppe. En tverrfaglig gruppe bestående av lege, sykepleier, ergoterapeut, fysioterapeut og sosionom vil stå bak dette tilbudet.

Ved å delta i et rehabiliteringsopphold i gruppe, vil du få anledning til å dele erfaringer og opplevelser med andre pasienter som også har leddgikt eller psoriasisleddgikt. Vi opplever at dette er et forhold som styrker rehabiliteringsprosessen for de fleste pasienter.

Eksempler på treningsaktiviteter og tema som vil bli berørt:

- Fysioterapi / egentrening
- Bassentrening
- Håndtrening
- Aktivitetsregulering
- Ergoterapi - tiltak for å mestre daglige gjøremål
- Sykdomslære
- Medikamenter og medikamenthåndtering
- Kosthold
- Arbeid og trygd - rettigheter og plikter
- Smertemestring og avspenning
- Mestringsstrategier – hvordan leve et godt liv med en kronisk sykdom?
- Tai chi - gruppetrening