



**Et moderne rehabiliteringssenter
i naturskjønne omgivelser**



Rehabilitering handler om å ta hverdagen tilbake

På Landaasen får du den behandlingen som passer for at du skal nå dine mål. I naturskjønne omgivelser får du muligheten til å rette all fokus mot din rehabilitering og skape din nye hverdag.

Våre fagpersoner bidrar til å styrke din kompetanse om egen helsesituasjon. Med individuell oppfølging jobber vi målrettet mot ditt beste funksjonsnivå.

Med gangavstand til Landåsvannet ligger våre ærverdige bygg, tett på naturen. I området rundt ligger godt tilrettelagte turstier i varierende vanskelighetsgrad. Våre moderne fasiliteter, med treningsrom, sanserom, basseng og badstue, gjør det mulig å tilpasse behandlingen etter dine behov.

Egenandel for oppholdet og godkjente reiseutgifter inngår i frikort for helse-tjenester.

Kreft

Alle som har fått en kreftdiagnose, har rett til rehabilitering både før, under og etter behandling dersom du fortsatt sliter med seinfølger etter sykdommen og behandlingen.

Vår rehabilitering er tilpasset kreftpasienter som trenger hjelp til å gjenopprette funksjon og livskvalitet etter behandling.

Våre erfarne behandlere vil jobbe med deg for å utvikle en rehabiliteringsplan som passer dine individuelle behov.

Vi tilbyr:

- Individuelt tilrettelagt rehabiliteringsopphold som varer i 2–4 uker.
- Gruppebasert mestringsopphold som varer i 4 uker.



Muskel- og bløtdelssmerter

Ikke la smertene ta kontroll over livet ditt!

Tilbudet er egnet for deg som lider av langvarige smerter.

- fibromyalgi
- nakke- og skuldermyalgi
- ryggsmarter

Sammen med deg skaper våre behandlere en tilpasset behandling etter dine behov.

Vi tilbyr:

- Individuelle opphold
- 10-dagers kartleggingsopphold
- Gruppeopphold inndelt i to mestringskurs:
 - For ryggglidelser
 - For langvarige muskel- og bløtdelssmerter
- Mulighet for reopphold etter tverrfaglig vurdering

Kontakt oss for å starte din reise mot en smertefri og mer aktiv tilværelse.



Mestringskurs – sanseforstyrrelser:

Vestibulære sykdommer

Vestibulære sykdommer er en fellesbetegnelse på sykdommer som påvirker likevektssansen gjennom å ramme balanseorganet i det indre øret, balansenerven eller dens forbindelse til hjernen.

De vanligste symptomene er:

- Svimmelhet
- Kvalme
- Synsforstyrrelser
- Balanseutfordringer

Vi tilbyr:

Et 4 ukers langt mestringsforløp hvor du:

- Deltar på grunnopphold over 2 uker.
- Hjemmeperiode på 3–6 mnd. hvor du får mulighet til å prøve ut tiltak og teknikker.
- De 2 siste ukene fokuseres det på oppfriskning av kunnskap fra grunnoppholdet og bygger videre på dette med nye temaer.

Du får en grundig undersøkelse med fokus på nevrologi, funksjon og svimmelhetsanamnese. Undersøkelsen legger grunnlaget for videre anbefalinger om øvelser og oppfølging.

Tinnitus

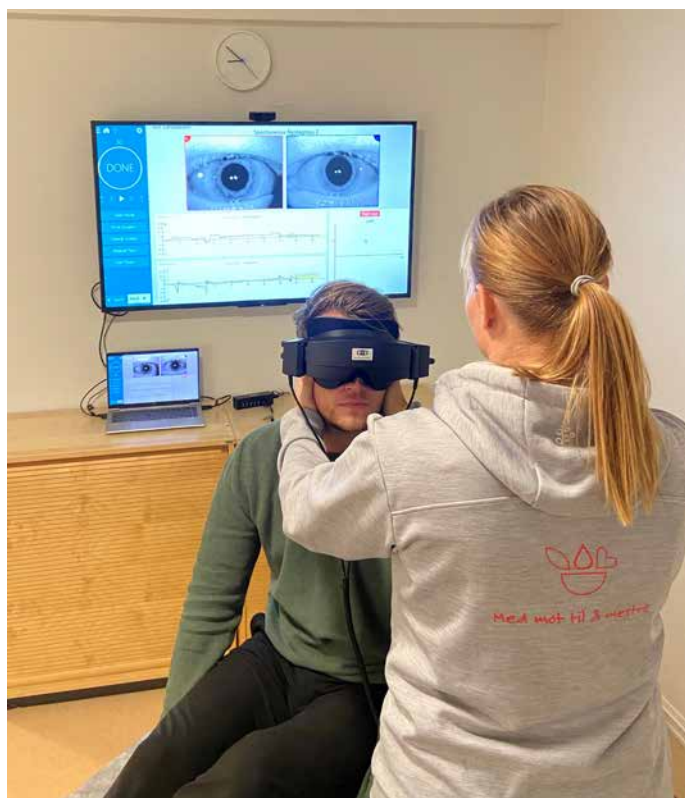
Våre mestringskurs handler om å gi personer med tinnitus den kunnskapen og de verktøyene som kreves for å mestre et liv med plager. Deltakerne tilegner seg evnen til selv å kunne redusere tinnitusplagene.

Det er viktig være en aktiv deltaker i egen rehabiliteringsprosess!

Vi tilbyr:

Et 4 ukers langt mestringsforløp hvor du:

- Deltar på grunnopphold over 2 uker.
- Hjemmeperiode på 3–6 mnd. hvor du får mulighet til å prøve ut tiltak og teknikker.
- De 2 siste ukene fokuseres det på oppfriskning av kunnskap fra grunnoppholdet og bygger videre på dette med nye temaer.





Benamputasjon

Alle som nylig er benamputerte, eller som har behov for tilpasninger av protese for å bedre gangfunksjonen, har rett på rehabilitering.

Vi tilbyr:

- Individuelt opphold (3–7 uker)
- «Aktiv med benprotese» (2–3 uker)

Rehabiliteringen er et samarbeid mellom pasient, lege, fysioterapeut, ergoterapeut, sykepleier og ortopediingeniør fra OCH. Ved behov kan du få individuell oppfølging av sosionom og ernæringsrådgiver.

VOKKS
INSTALLASJON

Landbruk • industri • hus og hytter

- Nøkkelferdige solcelleanlegg
- Ladeanlegg for El-bil
- Varmepumper
- Energioptimering EI-kontroll
- Thermofotografering

Ta kontakt, så finner vi gode løsninger sammen!

Telefon 61 11 27 70 - 24/7 Beredskap
www.installasjon.vokks.no



NorEngros

Johs. Olsen AS

Vaskeri • Bakeri • Ved/service • Montering

 **SØLVE AS**
EN VEKSTBEDRIFT I LAND



Tlf. 61 12 39 10 • www.solve.as

Hvordan komme seg til idylliske Landaasen:

Landaasen ligger kun 25 km fra Gjøvik sentrum og 135 km fra Oslo sentrum.

Fra Oslo:

- Følg rv. 4 mot Gjøvik.

Fra Gjøvik:

- Følg rv. 33 til Hunndalen, og deretter fortsett på samme vei mot Fagernes. Etter ca. 15 minutters kjøring, ta av til høyre mot Landaasen og følg skiltingen. Kjøretid fra Gjøvik er ca. 25 minutter.



Henvisning

For å få et rehabiliteringsopphold hos oss må du ha en henvisning fra din fastlege eller annen spesialist. Henvisningen skal inneholde relevant informasjon om din helsetilstand, funksjonsnivå, mål og behov for rehabilitering.

Henvisningen sendes elektronisk til Unicare Landaasen via fastlegeportalen eller Norsk Helsenett. Du kan også sende på papir til Unicare Landaasen, Landåsvegen 747, 2861 Landåsbygda.

Unicare Landaasen

Landåsvegen 747
2861 Landåsbygda

Telefon: 61 12 41 00
Mail: inntakskontoret.landaasen@unicare.no

Les gjerne mer om oss på hjemmesiden vår:
unicare.no/landaasen