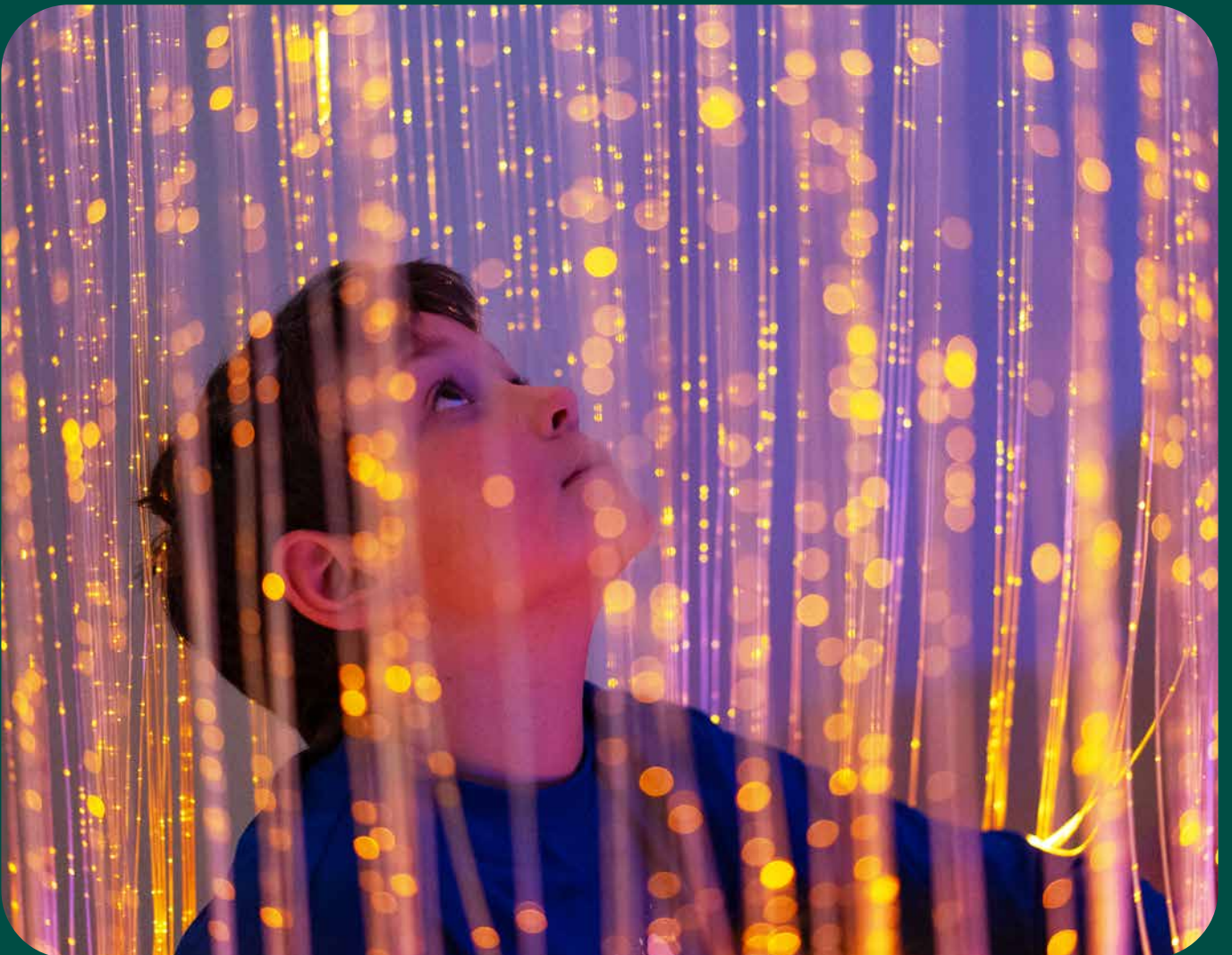


– Aktivitet og deltakelse





Hva er re-/habilitering?

En rehabiliteringsprosess begynner med å erkjenne og akseptere situasjonen slik den er og har blitt. Like viktig er det å se muligheter og ønske endring!

På Valnesfjord Helsesportsenter (VHSS) er vi mer opptatt av hvordan du fungerer i dagliglivet, enn hva tilstanden skyldes. For å lykkes med rehabiliteringen er det svært viktig at du er en aktiv medvirker i din rehabiliteringsprosess. Målet vårt, for alle våre pasienter, er at hver og en skal oppnå best mulig funksjon fysisk, psykisk og sosialt ut fra egne ønsker og ressurser.

I løpet av de første dagene vil vi snakke med deg om hvilke mål du selv har for oppholdet. Det er viktig at du definerer hva som er viktigst for deg og at du setter mål ut fra dette. Målene vil ikke bare gjelde for

oppholdet på VHSS, rehabiliteringsprosessen fortsetter lenge etter at du er reist hjem. Målene kan for eksempel dreie seg om å bli fysisk sterkere, om å delta i fritidsaktiviteter, om å mestre dagligdagse aktiviteter, om arbeid og utdanning eller om å prøve ut hjelpemidler.

Etter at målene for både oppholdet og veien videre er avklart, lager vi en plan for rehabiliteringen sammen med deg. I denne planen formuleres en strategi for hvordan målene skal oppnås under oppholdet, når du kommer hjem og hvordan samarbeid med andre instanser i din hjemkommune kan skje.

BK SERVICE
KJØL • FRYS • KLIMA • VEKTER • STORKJØKKEN
post@bkservice.no
Tlf. 405 69 000

**STORHUSHOLDNINGS-
SPESIALISTEN I BODØ**

www.bkservice.no



Slik jobber vi

Under oppholdet gjennomføres ulike tiltak som er i tråd med dine mål.

Vår metode er en kombinasjon av flere ulike elementer som for eksempel trening, undervisning, tilrettelegging og tilpasning. Underveis i oppholdet vil det være nødvendig å evaluere tiltakene for å sikre at vi er på rett vei. Vi snakker sammen om hvordan det har gått så langt og om det er noe som bør justeres i planen.

Et opphold på VHSS innebærer at mye av rehabiliteringen foregår i gruppe sammen med andre som har tilsvarende utfordringer som deg.

Det kan for eksempel være diagnosegrupper for hjertesykdom, lunge sykdom, Parkinson, eller i diagnoseuavhengige grupper med spesifikke tema som for eksempel friluftsliv, rullestolopphold, svømmeopphold eller sykkelopphold.

Selv om mye av aktivitetene foregår i gruppe, så vil vi så klart følge deg opp individuelt i samtaler og i aktivitet.

Du vil møte ulike fagpersoner under oppholdet ut fra dine behov. Vi har lege, sykepleier, helsefagarbeider, fysioterapeut, ergoterapeut, idrettspedagog, psykolog, ernæringsfysiolog, sosionom og miljøarbeider.

Ved innleggelse vil du møte lege for en inkomstsamtale, videre vil du møte de andre fagpersonene som skal følge deg gjennom oppholdet.

Vi bruker tilpasset fysisk aktivitet (TFA) som en viktig metode i vår rehabilitering. Dette handler om å prøve ut aktiviteter ut fra egne forutsetninger og ønsker.

Vi tilrettelegger aktiviteten, og bruker utstyr og hjelpemidler for å oppnå ditt mål. Ved å øve på spesifikke ferdigheter med god kvalitet over flere økter i uken, vil man klare å øke kapasiteten slik at man kan mestre hverdagen hjemme bedre.



Vi har lang erfaring og samarbeider med både norske og utenlandske firma i konkurranser, prosjektutvikling, bygging og arkitektur- og designprosjektering samt reguleringsplanarbeid.

UNO design og arkitektur as

Skeiddalen 15 A, 8070 Bodø • Tlf. 91 55 52 84
unni@unodesigns.no • www.unodesigns.no



Re-/habilitering for barn og ungdom

Tilbudet til barn og unge ved Valnesfjord Helsesportsenter gjelder for alle som trenger hjelp med ulike former for tilrettelegging i hverdagen.

Vi har ingen nedre aldersgrense og vi har også tilbud til de som er blitt 18 år og oppover. Gjennom hele året har vi opphold på cirka to uker for denne målgruppen. Det kan være for eksempel personer med psykisk utviklingshemming, autismspekterforstyrrelser, astma, CP, EDS og hypermobilitetssyndrom, revmatiske sykdommer, fatigue og utmattelse, hørselshemming, hjertesykdom, muskelsykdom, Downs syndrom, multifunksjonshemming, ryggmargsskade og opptrening etter kreftbehandling.

Hos oss kan man prøve mange forskjellige aktiviteter, som man kan fortsette med når man kommer hjem. Vi er ekstra gode på å finne løsninger slik at alle kan delta sammen med resten av klassen, vennegjengen og familien. Når man kommer hit, blir man med på gruppe med fire-seks andre barn og unge,

som er omtrent like gamle og som har mange av de samme utfordringene. Mange opplever økt selvfølelse, funksjon og mestring.

Uansett hvilken type opphold man kommer på, har vi fokus på å tilpasse aktiviteten til hver enkelt. Vi bruker god tid på å finne ut sammen hva du helst har lyst til å prøve og å få til.

Mange som kommer til oss kan ha utfordringer med å ikke ha nok energi til å kunne delta på det de ønsker, og det kan være vanskelig å finne balansen mellom hvile og aktivitet. Under oppholdene her får barn, foreldre og ledsagere veiledning i akkurat dette. Det gjøres gjennom samtaler og aktivitet, slik at man kan delta på det som er viktig, og for at man skal kunne mestre hverdagsaktiviteter.

Re-/habilitering for voksne

Nevrologi

- MS
- Parkinson
- ryggmargsskade
- CP
- nevromuskulære sykdommer
- hjerneslag og ervervet hjerneskade (kronisk fase)

Inflammatoriske revmatiske sykdommer

- revmatoid artritt, spondyloartritt, bindevevssykdom m.fl.

Hjertesykdommer

Lungesykdommer

Kronisk muskel- og bløtdelssmerte



Atea er stolt leverandør av
utstyr og tjenester til
Valnesfjord Helsesportsenter.

Temaopphold

Temaopphold handler om spesifikk trening på den aktuelle ferdigheten man har behov for å lære seg. Vi tilbyr blant annet opphold som legger til rette for å lære seg svømming og sykling. Vi har også friluftsopphold der vi ønsker å bidra til økt bruk av friluftsliv i hjemmemiljøet.

Svømmeopplæring

Svømmeopplæring omfatter både vanntilvenning og teknikkinnlæring. Vanntilvenning og/eller svømmeopplæring tilpasses den enkeltes nivå gjennom trygge rammer og intensiv trening. Vi har svømmeopphold en til to ganger pr. år (i november og januar) med en varighet på 2 uker.

Sykkelopplæring

Sykkelopplæring har vi også satt opp to ganger i året (i juni og august).

Å kunne sykle er av stor betydning for deltakelsen for mange barn. Hos oss får barnet øve opp ferdigheter med mål om å lære å sykle på tohjuls sykkel. Oppholdets varighet er på to uker. De første dagene av oppholdet brukes for tilpasning og utprøving av aktuelle sykler. Videre øves det intensivt med den mest egnede sykkelen. Man øver i to økter hver dag.

Friluftsopphold

Friluftsoppholdene hos oss gir deltakerne erfaringer, kunnskaper og positive opplevelser med friluftsliv. Vi bruker friluftsliv aktivt som et virkemiddel i den enkeltes re-/habilitering.

Aktivitetshjelpemidler

Aktivitetshjelpemidler er spesielt utviklet for at personer med funksjonsnedsettelse skal kunne delta i fysisk aktivitet. Vi har et godt samarbeide med hjelpemiddelsentralen, og vi har tilgang til og kompetanse på utstyret, slik at du kan prøve ut og søke på dette hos oss. Sykkel, sittende langrenn og sittende alpin er noe av det vi kan prøve ut og tilpasse.

Rullestolkurs

For deg som aktivt benytter rullestol til hverdag eller avlastning. Etter oppholdet sitter du igjen med en godt tilpasset rullestol som du mestrer å kjøre, samt inspirasjon til aktiviteter som kan gjøres med rullestol.



Følg oss på facebook.com/bamastorkjokken og på Instagram

—
En sunnere og ferskere framtid

De beste råvarene.
De smarteste løsningene.

bāma
Storkjøkken

Deg og din helse

– når du er på Valnesfjord Helsesportsenter

Du og din helse blir godt ivaretatt på Valnesfjord Helsesportsenter. Det er alltid sykepleier og helsefagarbeider på jobb, på dagtid, kveld, natt og helg. Vi har flere overleger og leger som jobber på VHSS.

Sykepleier og helsefagarbeider er en del av det tverrfaglige behandlingsteamet ditt, og vil under hele oppholdet jobbe med å fremme eller opprettholde din helse, undervise deg og gi støtte.

Du får trygg og profesjonell hjelp med dine daglige grunnleggende behov i forhold til respirasjon, sirkulasjon, ernæring, eliminasjon, aktivitet, hvile, søvn, kroppspfleie, åndelige og sosiale behov, medisinering, behandling, undersøkelser og oppfølging av ulike sykdommer. Eksempler på dette er dusj, påkledning, sårstell, røykekutt, utdeling av medikamenter. Vi har utstyr for å ta bl.a. spirometri, EKG og belastnings-EKG og blodprøver.



Henvisninger og inntak

De ulike helseforetakene har egne vurderingsenheter for henvisninger til private rehabiliteringsinstitusjoner. Henvisningen skal derfor sendes av fastlege eller sykehuslege, til regional vurderingsenhet i egen helseregion.

Har du spørsmål om rehabilitering?

Det er opprettet et grønt nr. for informasjon om rehabilitering uavhengig av hvor du bor: 800 300 61

Har du spørsmål om opphold hos VHSS?

Ring vårt inntakskontor på telefon 75 60 25 28 / 75 60 25 26 eller send en e-post til: inntakskontor@vhss.no

Fritt rehabiliteringsvalg

Gjennom fritt rehabiliteringsvalg kan du velge Valnesfjord Helsesportsenter, uansett hvor i landet du bor. Vårt tilbud til ulike målgrupper kan avhenge noe av gjeldende avtaler. VHSS har inngått en avtale med Helse Nord, som gjelder ut 2027. Vi har tilbud til de fleste personer med funksjonsnedsettelse. Vi har også mulighet til å ta imot personer som betaler oppholdet selv eller får det dekket av andre.

Pasientreiser: Har du vært til behandling, kan du søke om å få pengestøtte til reisen. Trenger du tilrettelagt transport for å komme til behandling, kan du ha rett til å få en rekvirert reise.

Egenandel: Du betaler egenandel for oppholdet ved VHSS etter gjeldende takster fra Helfo. Frikort gjelder for et rehabiliteringsopphold ved VHSS.



Valnesfjord Helsesportsenter

Østerkløftveien 249
8215 VALNESFJORD

Telefon: 75 60 21 00
E-post: post@vhss.no
www.vhss.no

VHSS ligger kun én times kjøretur fra Bodø.



Fakta om CARF

CARF (Comission on Accreditation of Rehabilitation Facilities) er en amerikansk non-profit organisasjon som har utviklet et internasjonalt system for godkjenning og akkreditering av virksomheter innen helse og rehabilitering. Systemet er utviklet i tett samarbeid med brukerorganisasjoner og er et internasjonalt anerkjent kvalitetsstempel.

Les mer om CARF på carf.org

