



# Arbeidsrettet rehabilitering



## Målgruppe

- Personer med muskel- og skjelettplager
- Lettere psykiske plager
- Langvarige sammensatte helseplager
- Personer i yrkesaktiv alder
- Godt medisinsk utredet

## Innhold og organisering av oppholdet

- 4 ukers opphold/kurs i gruppe med inntil 12 deltagere
- Målsettingsarbeid individuelt og i gruppe
- Tverrfaglig rehabiliteringsteam
- Samarbeide med NAV, arbeidsgiver og HMS-personale



## Varierte aktiviteter ute og inne

- |                         |                       |
|-------------------------|-----------------------|
| • Basseng               | • Intervalltrening    |
| • Stavgang              | • Tai chi             |
| • Avspenning            | • Gladgym             |
| • Egentrening           | • Ball                |
| • Friluftsliv           | • Formingsaktiviteter |
| • Bevegelsesaktiviteter |                       |

Oppmerksomhetstrening går som en rød tråd gjennom oppholdet. Deltakerne kan lære å kjenne seg selv bedre, oppdage sine ressurser og planlegge veien videre. En egen loggbok følger deltakerne i alle aktiviteter og blir den viktigste dokumentasjon på egen prosess og utvikling.



# Arbeidsrettet rehabilitering



## Oppdag dine muligheter!

Bakke SMR er en del av et landsomfattende faglig nettverk som arbeider med arbeidsrettet rehabilitering (ARR).

Målet for oppholdet på Bakke er at arbeidstakerne kommer tilbake til arbeid til tross for sykdom, funksjonshemming eller skade.

Gjennom trening, sosiale og kreative aktiviteter ønsker vi at deltakerne skal oppdage og utvikle sine ressurser og muligheter. I kursets tema-samlinger trener vi på ulike mestringsstrategier og jobber med bevisstgjøring knyttet til den enkeltes livssituasjon.

## Henvvisning fra:

Spesialisthelsetjenesten

Egen lege, via SeR

"Raskere tilbake" Poliklinikker

Grønt nummer: 800 30 061

eller [www.rehabinfo.no](http://www.rehabinfo.no)

Som en tilbyder av tjenester innen ARR, er vi med i et nettverk av institusjoner, ARR nettverket.

Å være med i et nettverk bidrar til å høyne kvaliteten på våre tjenester, og gir også muligheter for å drive seriøs forskning på fagområdet.

Vi driver kontinuerlig med å forbedre våre tilbud basert på tilbakemeldinger fra våre brukere, samarbeidspartnere, egne erfaringer, fagfeltets utvikling og relevant forskning.





Bakke ligger idyllisk til like ved Iddefjorden, 15 km sør for Halden i Østfold. Rundt Bakke finnes praktfullt turterreng og en stor deilig hage.

Vi legger vekt på rehabilitering der alle faktorer er like viktige:

- faglig medisinsk kompetanse
- miljø
- omgivelser
- tid



Senter for Mestring og Rehabilitering AS