

Brev til OV63 med oppstart 30.01.23

Les brevet nøye og ta vare på det da det er info til deg for 1 år fremover.

Tilbud om døgn-behandlingsplass ved Avonova Ringerike Rehabilitering.

Du er blitt innvilget rehabiliteringsopphold ved Avonova Ringerike Rehabilitering.

Rehabiliteringsstart mandag 30. januar 2023 kl. 09.30. Du må møte presis.

Første del av rehabiliteringen går over 12 måneder (fase 1), og består av 3 hovedopphold, hver på 4 uker.

Hvis du takker ja til rehabiliteringstilbudet, forplikter du deg til å møte på alle oppholdene som er oppgitt nedenfor:

1. Opphold 1 fra mandag 30. januar 2023 (oppmøte kl 09:30)
sluttdato mandag 27.februar 2023.
2. Opphold 2 mandag 19. juni 2023 (oppmøte kl 09:30)
sluttdato mandag 17.juli 2023.
3. Opphold 3 mandag 4.desember 2023 (oppmøte kl. 09:30)
sluttdato mandag 8.januar 2024. Perm i julehelgen.

Når fase 1 er fullført har du tilbud om to uker sammenhengende oppfølging i året, i totalt 4 år (Fase 2). Dette tilbudet gjelder så lenge vi har offentlig avtale med Helse Sør-Øst.

Viser oversikt behandlingsmodellen i Fase 1 og Fase 2.

Før ankomst bes du om å tenke over om du har følgende symptomer; hoste, sår hals, tungpustethet, muskelverk, tap av smak- eller luktesans, feber, diare, hodepine eller slapphet. Om det oppstår tilfelle av overnevnte symptomer i løpet av helgen ber vi deg kontakte oss og ikke møte opp før det er avklart med oss.

Behandlingsfilosofi

På Avonova Ringerike Rehabilitering har vi et mål om varig livsstilsendring.

Rehabiliteringsoppholdet er et gruppebasert tilbud. Behandlingen består av tre hovedelementer; Fysisk aktivitet, ernæring/kosthold og atferdsendring. Det gis både teoretisk og praktisk undervisning. Aktivitetstilbudet er variert, tilpasset årstiden, med blant annet sykling (inne/ute), ski, stavgang og styrketrening. I ernæringstimene få kunnskap om kosthold, og det gis veiledning i matsalen. Under psykisk helse har vi også fokus på å endre livsstil. Alle timene har obligatorisk oppmøte. Kun avklarte, medisinske forhold gir fritak. Ved behov vil det gjøres individuelle tilpasninger, slik at du kan nyttiggjøre deg rehabiliteringen. Det er viktig at du er motivert for å delta på hele behandlingsprogrammet.

Dersom du skulle bli gravid før oppstart av rehabiliteringen, ber vi deg ta kontakt. Du vil da få tilbud om å utsette rehabiliteringen. Ved graviditet senere i behandlingsforløpet, vil det gjort nødvendige tilpasninger slik at du kan gjennomføre rehabiliteringen hvis det er medisinsk forsvarlig.

Om første års oppfølgingsuker faller i barseltiden, vil du få mulighet til å gjennomføre ukene

senere. I år 2-5 følger rehabiliteringen normal progresjon. Det er ikke tilpasset for å ha med spedbarn/barn under rehabiliteringen.

Hva må jeg ta med?

- Eventuelt om du har faste medisiner som må være i originalforpakning, husk å fornye resepten (e) dine.
- Toalettsaker, myggspray, solkrem, liten ryggsekk kan være lurt
- Håndklær til bruk under trening, samt drikkeflasker
- Vaskepulver til klesvask
- Innesko (gode joggesko med heldemping), samt utesko tilpasset årstider. NB brodder vinterstid.
- Klær til fysisk aktivitet, både inne og ute. NB anbefaler sykkelbukser!
- Yttertøy (tilpasset årstid), inkl. event. lue og votter/hansker, ull-undertøy.
- Regntøy/vannavvisende plagg
- Skift av ulike klær for oppholdet (vaskerom tilgjengelig, vaskepulver)
- Eventuelt (bare om du har) sykkel eller ski, avhengig av årstid.
- Eventuelt egen madrass/pute ved spesielle behov.
- Eventuelt egen yoga matte
- Eventuelt sykkelsko

Sikkerhet

Vi gjør oppmerksom på at det er påbudt med sykkelhjelmer ved bruk av sykkel. Du har også et ansvar for å påse at sykkel og sykkelhjelmer er i teknisk forsvarlig stand, samt avpasse hastigheten etter forholdene. Som pasient på Avonova Ringerike Rehabilitering må man ha med seg mobiltelefon til bruk på turer og egenstyrte aktiviteter. Vi benytter også timeinnkalling pr sms under oppholdet.

Sykemelding

Vi gjør oppmerksom på at det er fastlegen din som må skrive ut sykemelding til deg for alle oppholdene i behandlingspakken.

Generell informasjon om oppholdet ved Avonova Ringerike Rehabilitering.

Vi setter smitteverntiltakene høyt og det vil bli lagt stor vekt på tiltakene som til enhver tid baserer seg på FHI sine generelle retningslinjer. Det er viktig at du ikke har symptomer som feber, vondt i halsen, lett hoste, nedsatt smak og luktesans, mage smerter eller diare ved innleggelsene her. Alle vil bli oppringt fredag før hver ankomst. Ved mistanke om Covid-19 blir du testet og sendt hjem. Du kommer tilbake når du er symptomfri - dette avtales nærmere med vår lege.

Vi vil hele tiden påminne om de generelle smitteverntiltakene; vaske hendene ofte og grundig med såpe og vann, særlig etter hosting, nysing (i albue) og toalett besøk. Før måltider og når du kommer på rommet ditt. Og - holde avstand.

Blodprøver

Siden det er livsstilsendring som er behandlingen her, anbefaler vi at du før hovedoppholdet på Avonova Ringerike Rehabilitering tar blodprøver hos fastlegen din. Prøvene bør tas rundt 14 dager før oppmøte slik at svarene kan bringes med til Avonova Ringerike Rehabilitering ved oppstart.

Rom

Du må selv stå for renhold av rommet, både under oppholdet og ved avreise. Dette rommet har du i 4 ukers periodene. Sengetøy deles ut en gang i uken, mens håndklær kan byttes to ganger i uken.

Allergier

Behov for spesialkost pga allergier/intoleranse kartlegges ved oppstart av rehabiliteringen.

Legetjenesten

Under rehabiliteringsoppholdet vil legens hovedfokus være på den aktuelle innleggelsesdiagnosen. Skulle det oppstå situasjoner som trenger undersøkelser/utredning utover det Avonova Ringerike Rehabilitering kan tilby, vil pasienten bli henvist videre til fastlege eller sykehus.

Økonomi

Kostnadene for behandling dekkes av det offentlige helsevesen. Du betaler kun egenandel kr. 156,- /døgn, opp til egenandelstaket. Egenandelen betales i løpet av de to første ukene, og det er ingen ytterligere kostnader inneværende år. Ved krigs- og yrkesskade dekkes egenandelen av de regionale helseforetak.

For informasjon så dekker pasientreiser kostnad til første innleggelse og siste avreise.

Frikortordningen

Fra 1. januar 2021 vil det kun være en frikort-ordning i Norge. Det betyr at du kan benytte ett frikort for helsetjenester i de ulike tjenestene som i dag gir opptjening til frikort. Du finner frikortet ditt, kan sjekke registrerte egenandeler og endre kontonummeret ditt på helsenorge.no. Husk at de fleste behandlere har mulighet til å sjekke om du har frikort ved å bruke Helsedirektoratets spørretjeneste. Det nye frikorttaket er kr. 3.040,-.

Les mer om frikort og se dine registrerte egenandeler på:

<https://helsenorge.no/frikort> eller ring 800HELSE (80043573).

Generell informasjon om oppholdet ved Avonova Ringerike Rehabilitering.

Avonova Ringerike Rehabilitering holder til på Helgelandsmoen som ligger 45 km fra Oslo like sør for Hønefoss. Området ligger langs Storelva, rett ved utløpet til Tyrifjorden. I områdene rundt leiren går det skiløyper til bruk vinterstid og resten av året er sykkel- og turmulighetene flotte og varierte. Avonova Ringerike Rehabilitering disponerer lokaler i pasientsenteret, inkl TV.stue, samt et undervisningsbygg, gymsal med styrkerom og sykkelsal. Wifi tilgang kan kjøpes i pasientsenteret. Siden 1. mai 2009 har vi vært et røykfritt senter.

Mer informasjon?

Ønsker du å lese mer om oss eller trenger mer informasjon kan du se på ringerikerehab.no. Eventuelt kan du sende oss en mail eller kontakte oss på telefon 23265320/30

Tilbakemelding fra deg må gis:

birthe.gullingsrud@avonova.no

I eposten ber vi deg kort bekrefte plassen, som f.eks plassen bekrefte.

Velkommen til oss!

Med vennlig hilsen

Heidi Hartz Birthe Sørensen Gullingsrud
Psykiatrisk sykepleier , team overvekt Koordinator

Adressen er Kapteinveien 9, Helgelandsmoen 3512 Hønefoss.

Avonova Ringerike Rehabilitering eies i dag av Norvestor. Virksomheten kjennetegnes av tverrfaglig samarbeid mellom legespesialister, fysioterapeuter, kliniske ernæringsfysiologer, psykologer, sykepleiere og idrettspedagoger.

Ta en titt på vår hjemmeside

ringerikerehab.no