

Nyhetsbrev

Vi skal endre på behandlingstilbudet på Avonova!

Siden oppstart i 2006 har vi gjort fortløpende små og store justeringer på behandlingstilbudet vårt basert på forskning, erfaring og tilbakemeldinger fra dere pasienter. Dette har gjort at vi hele tiden har utviklet oss for å gi et best mulig tilbud for rehabilitering av sykelig overvekt. Fra 1. januar 2023 utvikler vi igjen behandlingsforløpet. Teamet har over lang tid jobbet med denne prosessen og vi mener at vi tar rehabilitering for sykelig overvekt et steg videre. I løpet av de første 12 månedene vil nye pasienter være inne til tre opphold, hver på fire ukers varighet med oppfølging i hjemmeperiodene. De neste fire årene tilbys to sammenhengene oppfølgingsuker per år (figur 1.0). Denne endringen vil berøre deg som er i fase 2.

Grunnlaget for at vi gjør endringer er opplevelsen av at en uke hos oss kan bli stressende og for kort. Vi ønsker mer tid for å skape refleksjon, samhold og opplevelser som dere kan bygge videre på i hjemmeperioden. To sammenhengene uker i Fase 2 vil også kunne gi et større mulighetsrom på hva vi kan gi som behandlingstilbud. Selv om avstanden mellom ukene blir større, mener vi at det vil styrke rehabiliteringen totalt sett. Vi ønsker å kunne bidra mer inn i Fase 2 og ser på mulighetene for å skape og legge til rette for flere møtepunkter. De årligere fjellturene har vært og skal fortsatt være et slikt møtepunkt. I 2023 vil denne fjellturen arrangeres torsdag 31. august. Mer informasjon om turen kommer senere. Vi ser virkelig frem til denne nye behandlingsmodellen og håper denne endringen blir godt mottatt hos dere pasienter. Vi gleder oss, men er også spente på prosessen videre. Til slutt ønsker vi å si tusen takk for alle tilbakemeldingene dere har gitt oss.

Hilsen fra OV-teamet



Figur 1.0: Viser oversikt over den nye behandlingsmodellen i Fase 1 og Fase 2.

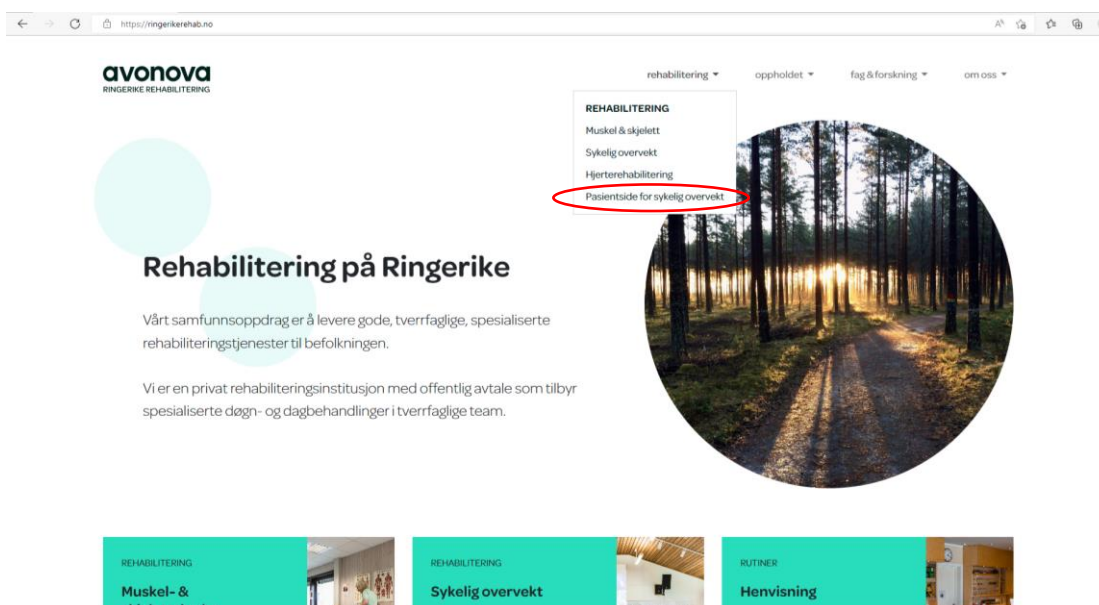
I løpet av 52 uker



År 2 – 5



I høst lanserte vi vår helt nye hjemmeside (ringerikerehabilitering.no). På vår hjemmeside ligger det link til Online booking, Pasientsky og Teachable, samt annen nyttig informasjon (se pasientside for sykelig overvekt).



Videre i dette brevet vil dere finne oversikt over Fase 2 uker i 2023, oversikt over ditt Avonova-år og bruksanvisning for bestilling av oppfølgingsuker i Fase 2 på nettet.



Påmelding Fase 2

Det er nå mulig å melde seg på to sammenhengende oppfølgingsuker for 2023. Dette kan du enkelt gjøre ved å gå inn på Online booking (se evt. *bruksanvisning for bestilling* under neste avsnitt): <https://staminaringerike.makeplans.net>

Avonova Ringerike Rehabilitering vil at pasienter i Fase 2, år 2-5, fortsatt kan bestille oppfølgingsuker til de tidspunkt som passer best. Oversikt over alle uker som er åpnet for Fase 2 i 2023, ses i tabell 1.0. Pasienter som kun har en tilgjengelig oppfølgingsuke igjen i sitt behandlingsår, må melde seg på avsatte enkeltuker (totalt 8 uker, merket med blått). Disse enkeltukene er *kun* forbeholdt de med 1 uke igjen av sitt behandlingsår. Det vil kun avsettes enkeltuker i overgangsfasen for nevnte tilfeller. Det vil fortsatt være gjeldende å bruke sine NIMI/Stamina/Avonova-år ved bestilling av oppfølgingsuker, se tabell 1.1. Fase 2 uker i 2022 vil fortsatt gjennomføres som planlagt/gammel modell, og er også fortsatt mulig å bookes.

De strenge smitteverntiltakene som ble innført under pandemien er borte. Det er fortsatt viktig at pasienter som har tegn på infeksjonssykdommer som forkjølelse, influensa og omgangssyke ikke møter til behandling. Oppstår det symptomer under behandling, er det viktig å bli værende på rommet, og ta kontakt via telefon med sykepleierne. Syke pasienter vil permitteres og sendes hjem uansett covid-test svar. Håndvask/desinfeksjon før alle måltider er fortsatt obligatorisk.

Til informasjon har Avonova Ringerike Rehabilitering tatt i bruk digitale kartleggings skjemaer (Check ware). Før oppfølgingsukene vil derfor alle motta en link til ett eller flere kartleggings skjemaer som besvares før ankomst. Det er viktig å merke seg at alle påmeldinger er bindende. Hvis man avbestiller mindre enn 1



måned før behandlingsstart, må man legge frem legeattest for ikke å miste retten til å bruke ukene senere. Avbestilling skjer via telefon til oss, tlf. 23 26 53 20.

Tabell 1.0 Følgende uker er åpnet for Fase 2-oppfølging i 2023. De "blå" ukene viser enkeltukene, og de "hvite" ukene viser dobbeltukene.

Uke	1	2	3+4	9+10	11+12	13	14/15	16	17+18	23+24	26	29
Antall plasser	35	25	65	65	65	27	40	30	65	65	15	15

Uke	30+31	32+33	34+35	40+41	42	47+48
Antall plasser	80	80	67	65	35	65



Tabell 1.1: Oversikt over kull og når Avonova-året starter og slutter.

	FASE 2							
	År 2		År 3		År 4		År 5	
OV 44	jan 19 - jan 20		jan 20 - jan 21		jan 21 - jan 22		jan 22 - jan 23	
OV 45	april 19 - april 20		april 20 - april 21		april 21 - april 22		april 22 - april 23	
OV 46	juli 19 - juli 20		juli 20 - juli 21		juli 21 - juli 22		juli 22 - juli 23	
OV 47	okt 19 - okt 20		okt 20 - okt 21		okt 21 - okt 22		okt 22 - okt 23	
OV 48	jan 20 - jan 21		jan 21 - jan 22		jan 22 - jan 23		jan 23 - jan 24	
OV 49	april 20 - april 21		april 21 - april 22		april 22 - april 23		april 23 - april 24	
OV 50	juli 20 - juli 21		juli 21 - juli 22		juli 22 - juli 23		juli 23 - juli 24	
OV 51	okt 20 - okt 21		okt 21 - okt 22		okt 22 - okt 23		okt 23 - okt 24	
OV 52	jan 21 - jan 22		jan 22 - jan 23		jan 23 - jan 24		jan 24 - jan 25	
OV 54A	juli 21 - juli 22		juli 22 - juli 23		juli 23 - juli 24		juli 24 - juli 25	
OV 54B	aug 21 - aug 22		aug 22 - aug 23		aug 23 - aug 24		aug 24 - aug 25	
OV 55A	okt 21 - okt 22		okt 22 - okt 23		okt 23 - okt 24		okt 24 - okt 25	
OV 55B	nov 21 - nov 22		nov 22 - nov 23		nov 23 - nov 24		nov 24 - nov 25	
OV 56A	feb 22 - feb 23		feb 23 - feb 24		feb 24 - feb 25		feb 25 - feb 26	
OV 56B	mars 22 - mars 23		mars 23 - mars 24		mars 24 - mars 25		mars 25 - mars 26	
OV 57A	mai 22 - mai 23		mai 23 - mai 24		mai 24 - mai 25		mai 25 - mai 26	
OV 57B	juni 22 - juni 23		juni 23 - juni 24		juni 24 - juni 25		juni 25 - juni 26	
OV 58	okt 22 - okt 23		okt 23 - okt 24		okt 24 - okt 25		okt 25 - okt 26	
OV 59	jan 23 - jan 24		jan 24 - jan 25		jan 25 - jan 26		jan 26 - jan 27	
OV 60	april 23 - april 24		april 24 - april 25		april 25 - april 26		april 26 - april 27	
OV 61	juli 23 - juli 24		juli 24 - juli 25		juli 25 - juli 26		juli 26 - juli 27	



Bruksanvisning for bestilling av oppfølgingsuker i fase 2 på nettet

Steg-for-steg-beskrivelse av hvordan man melder seg på et opphold.

Dette bookingsystemet har to-trinnspålogging. Det betyr at du underveis i bookingen vil få tilsendt en kode til din mobil som du skal bruke for å bekrefte at du er deg. Du skal ikke oppgi personlige opplysninger i påmeldingen. Systemet tilfredsstiller krav om personvernet og det er ikke mulig å komme inn i vårt pasientsystem via denne nettsiden.

Du kan ikke se andres navn eller hvem som har meldt seg på de ulike oppfølgingsukene. Det er ikke mulig å melde på andre enn deg selv, siden du blir gjenkjent via ditt mobilnummer.

Du kan melde deg på via mobil, PC eller nettbrett.

1. Gå inn på nettstedet: <https://staminaringerike.makeplans.net>

Velg først dobbel oppfølgingsuke eller enkel oppfølgingsuke 2023, evt. enkel oppfølgingsuke 2022

For å finne aktuelle uker du vil delta på - klikk på «**Velg dato**». Kalenderen som kommer opp viser dagens uke. *Klikk frem* i kalenderen til de ukene du kan komme på oppfølging. Oppfølgingsukene går fra mandag til mandag.

stamina 

Oppfølgingsuke (mandag til mandag)

Velg dato 

<< Forrige uke Neste uke >>

MAN	TIR	ONS	TOR	FRE	LØR	SON
23. apr	24. apr	25. apr	26. apr	27. apr	28. apr	29. apr


Ingen ledige tidspunkt på denne dagen.

Neste: Bekreftelse

Steg 1 av 5 

Denne uken er enten full-booket eller ikke åpen for oppfølging.

Oppfølgingsuke (mandag til mandag)

Velg dato 

<< Forrige uke Neste uke >>

MAN	TIR	ONS	TOR	FRE	LØR	SON
9. jul	10. jul	11. jul	12. jul	13. jul	14. jul	15. jul

03:00 - 03:30

03:30 - 04:00

04:00 - 04:30

04:30 - 05:00

05:00 - 05:30

05:30 - 06:00

06:00 - 06:30

Denne uken er åpen for oppfølging.



Klikk på første **mandagen** i de ukene du ønsker oppfølging.

2. Du har fått opp en timeliste for datoen du valgte. Én linje med klokkeslett tilsvarer én ledig plass. Klokkeslettet du velger har ingen betydning for ditt oppmøtetidspunkt. Når plassen er opptatt, forsvinner linjen fra timelisten. *Klikk på en linje med et klokkeslett*. Linjen er nå blitt grønn - *klikk* deretter på knappen «**Neste: Bekreftelse**» nederst i høyre hjørne av timelisten.

3. Et nytt vindu kommer opp hvor du må legg inn følgende informasjon:

Navn: fyll inn fullt navn

Epost: fyll inn den eposten som du er registrert med hos oss

Telefonnummer: fyll inn ditt mobilnummer, 8 siffer. NB! Vårt pasientsystem finner deg igjen via ditt mobilnummer. Hvis du har byttet mobilnummer, må du gi oss beskjed pr epost, før du kan bestille oppfølgingsukene.

Fødselsdato: dd.mm.åååå

Notat: Her må du spesifisere hvis du er dagpasient. Skriv i feltet: Jeg er dagpasient.

4. *Klikk* på «**Bekreft reservasjon**». Du vil nå få tilsendt en verifikasjonskode på sms som du skal skrive inn i feltet for å bekrefte at du er den du oppgir deg for å være. *Klikk* så på «**Bekreftelse**». Det kan gå flere minutter før du vil motta en bekreftelse på bestillingen din.

5. **Bookingen av oppfølgingsuke(ne) er nå gjennomført.**

