



Ryggresan – en chans till förändring

Ryggresan är ett rehabiliteringsprogram för dig som haft smärta i rygg, axlar och nacke under en längre tid. Programmet fokuserar på förändring och förbättring. Tillsammans med dig arbetar vi med kartläggning, handledning, utbildning, träning, behandling och uppföljning. Merparten av tiden håller vi till i nyrenoverade lokaler i Ulriksfors strax utanför Strömsund och två veckor är vi på en certifierad rehabiliteringsklinik i Slovenien med erfaren personal, bad i varma bassänger, träning utomhus i rogivande miljö och vällagad, närproducerad mat. En person från Strömsundshälsan följer med gruppen till Slovenien.

MÅLGRUPP: Män och kvinnor i åldern 16–67 år som omfattas av statens Rehabgaranti. Det vill säga, personer med långvariga diffusa smärtor i rygg, axlar och nacke som är sjukskrivna eller vill undvika att bli det. Vi tar emot tio motiverade personer i varje grupp ungefär sju gånger per år.

TID: Sju veckor samt uppföljning efter tre, sex och tolv månader.

MÅL: Efter programmet ska du se och förstå sambandet mellan dina invanda beteendemönster och din hälsa. Du kan identifiera både styrkor och svagheter hos dig själv och se hur du samspelar med familj, arbetskamrater och vänner. Ryggresan ska också leda till att du kan bygga hållbara mål för ditt fortsatta arbetsliv, utbildning och livsstil.

PERSONAL: Vi på Strömsundshälsan är ett multiprofessionellt team med läkare, sköterskor, sjukgymnaster, ergonom, psykolog och beteendevetare som arbetar utifrån ett beteendevetenskapligt synsätt.

KOSTNAD: Personer som hör till Region Jämtland Härjedalen med remiss från läkare deltar kostnadsfritt i Ryggresan. Endast resekostnad till Strömsund kan tillkomma, max 100 kronor per resa samt eventuell övernattning i Strömsund. Deltagare och arbetsgivare som hör till andra landsting och regioner kan söka bidrag från AFA försäkring.

BOENDE: Enkelrum med helpension på hotell i Slovenien ingår. Om du behöver övernatta i Strömsund betalar du (eller din arbetsgivare) det själv.

>>



KONTAKT: info@stromsundshalsan.se | Tfn 0670-127 25 | www.stromsundshalsan.se



MER OM STRÖMSUNDSHÄLSAN

Vi är en etablerad företagshälsovård som arbetat med förebyggande företagshälsovård sedan 1979. Våra kunder kommer från hela Jämtlands län och vi har mottagning och träningslokaler i Ulriksfors och Hammerdal.

- » **VECKA 1** **Två dagar i Ulriksfors, Strömsund samt egna aktiviteter.**
Kartläggning, provtagning, samtal och fysisk aktivitet som till exempel MediYoga.
- » **VECKA 2** **Tre dagar i Ulriksfors, Strömsund samt egna aktiviteter.**
Rehabiliteringsplanering, handledning, träning, utbildning i exempelvis kroppskännedom och praktiska övningar i ergonomi. Introduktion till vår mötesplats på webben.
- » **VECKA 3–4** **Aktiviteter sex dagar/vecka i Slovenien.**
Efter undersökning får du ett personligt rehabprogram med behandlingar och träning i exempelvis bassänger med varmt termalvatten. Du får också handledning och utbildning, bland annat går vi igenom hur invanda beteendemönster påverkar din hälsa, och vad just du kan göra för att stärka dig själv och utvecklas.
- » **VECKA 5** **Egna aktiviteter och reflektion i hemmet.**
Du har kontakt med Strömsundshälsan via webben och vid behov via telefon.
- » **VECKA 6** **Två dagar i Ulriksfors, Strömsund samt egna aktiviteter.**
Utbildning, praktiska övningar i ergonomi, träning och uppföljning av din rehabiliteringsplan.
- » **VECKA 7** **Två dagar i Ulriksfors, Strömsund samt egna aktiviteter.**
Provtagning, uppföljning av resultat, trepartsamtal inför framtiden med din arbetsgivare med flera.
- » **UPPFÖLJNING EFTER 3, 6 OCH 12 MÅNADER**
Första uppföljningen sker per telefon och de två andra sker hos Strömsundshälsan. Räkna med ett par timmar vid varje tillfälle.

**RYGG
RESAN**

Strömsunds
hälsan 