

Ryggresan – vecka för vecka

Block 1 – Kartläggning

VECKA 1 ULRIKSFORS, STRÖMSUND

Tid: två dagar i två grupper (mån–tis eller ons–tors) 09.00–15.00

- » Enkäter som bland annat kartlägger smärta, sömn, stress, kost och arbetsförmåga.
- » Provtagningar: Blodtryck, blodvärde, blodsocker, kolesterol, midjemått, stussmått, längd, vikt, BMI.
- » Fysiska mätningar av kondition, rörlighet och uthållighet.
- » Kartläggnings- och rehabiliteringssamtal, för att bland annat synliggöra drivkraft och sårbarhetsfaktorer.
- » Fysisk aktivitet: MediYoga samt andra aktiviteter som till exempel stavgång.

VECKA 2 ULRIKSFORS, STRÖMSUND

Tid: måndag–onsdag 09.00–15.00 plus egna aktiviteter

- » Rehabiliteringsplan skapas tillsammans med dig som deltar.
- » Utbildning i ämnen som smärtfysiologi, kroppskänedom, träningslära, ergonomi och problemlösning.
- » Enskild handledning enligt beteendeorienterad metod.
- » Dagliga fysiska aktiviteter enskilt och i grupp.

Torsdag–fredag

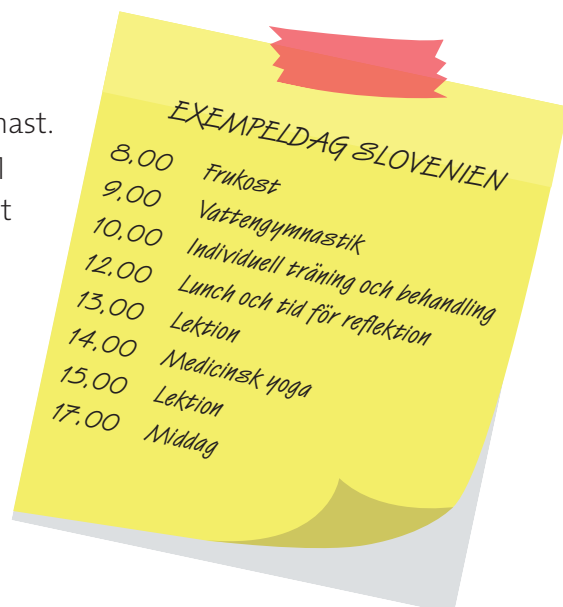
- » Mötesplats på internet, "CheckUp Trainer", med dagbok och hemuppgifter mm.
- » Fysisk aktivitet enligt individuellt program.
- » Kontakt med din arbetsplats.

Block 2 – Rehabiliteringsinsatser

VECKA 3–4 DOLENJSKE TOPLICE, SLOVENIEN

Tid: måndag–lördag 8.00–17.00, söndag vilodag

- » Du undersöks av klinikens engelskspråkiga läkare eller sjukgymnast.
- » Personligt rehabiliteringsprogram med till exempel individuell handledd träning, yoga, stavgång och vattengymnastik (i varmt termalvatten).
- » Utbildning och arbete med hur invanda beteendemönster påverkar hälsan – och vad du kan göra för att förändra och förbättra din situation.
- » Individuell handledning vid behov.
- » Uppföljning av rehabiliteringsplanen.



>>



VECKA 5 I DET EGNA HEMMET

Tid: egna aktiviteter enligt planering

- » Teori omsätts i praktik under en vecka på hemmaplan. Du får chans att använda dina nya kunskaper och på egen hand följa målen när det gäller träning, kost, livsstil, smärthantering osv.
- » Hemuppgifter redovisas via "CheckUp Trainer". Det finns möjlighet att ta kontakt med teamet på Strömsundshälsan.
- » Besök på din arbetsplats som dokumenteras för genomgång vecka 6 tillsammans med ergonom.

VECKA 6 ULRIKSFORS, STRÖMSUND

Tid: tisdag–onsdag 09.00–15.00 plus egna aktiviteter

- » Utbildning, alla deltagare får fortsatt grupputbildning och enskild handledning.
- » Ergonomi i teori och praktik, till exempel förslag på anpassning av arbetsplatsen.
- » Avslappnings- och andningsövningar.
- » Daglig träning, MediYoga, stavgång i grupp, individuell träning med mera.
- » Dagbok och hemuppgifter via "CheckUp Trainer".
- » Uppföljning av rehabiliteringsplanen.

Block 3 – Planering för framtiden

VECKA 7 ULRIKSFORS, STRÖMSUND

Tid: två dagar i två grupper (mån–tis eller ons–tors) 09.00–15.00 plus egna aktiviteter

- » Provtagningar, kartläggningar och mätningar, samma som vecka 1 för att mäta effekter och göra framtidsplanering.
- » Utskrivningsmöte med någon ur Strömsundshälsans team. Genomgång av testresultat, mål och rehabiliteringsplan.
- » Treparsamtal om framtiden med dig, Strömsundshälsan och en representant från din arbetsgivare, försäkringskassan eller arbetsförmedlingen. Patientansvarig läkare bjuds också in till trepartssamtalet.
- » Skriftligt remissvar med genomförda åtgärder, mål, rehabiliteringsplan samt förslag på insatser skickas till alla berörda instanser.

Block 4 – Uppföljning

EFTER 3, 6 OCH 12 MÅNADER

- » Uppföljning efter 3 månader sker via "CheckUp Trainer" och telefonsamtal. Beräknad tid: en timme.
- » Uppföljning efter 6 och 12 månader sker hos oss på Strömsundshälsan och tar cirka två timmar. Samma enkäter och mätningar som tidigare. Utvärdering av hur du upplevt Ryggresan, hur målen nåtts osv.
- » Treparsamtal med dig och berörda representanter genomförs vid behov. Beräknad tid: en timme.

**RYGG
RESAN**

Strömsunds
hälsan 

