

Livsstyrketrening

Kurset er et rehabiliteringstilbud for personer med revmatisk diagnose. Kurset gir deg økte muligheter til å mestre ved å:

- ta tak i egne ressurser
- se nye muligheter som du kan bygge videre på
- dele erfaringer med andre

Kurset omhandler ulike livstema:

- hvis kroppen kunne snakke
- hvem er jeg?
- hva gir og tar energi?
- ressurser og muligheter

Kurset går over 10 ganger á 5 timer, ca. hver 14 dag. Livsstyrketrening foregår i grupper med 8 – 12 deltakere.

Fagdag

Det kan by på utfordringer å være pårørende til en som har en kronisk sykdom. Vi arrangerer kurs hvor vi presenterer det nyeste om sykdom og behandling.



Samling i livsstyrketrening. Foto: ***.

Lyst å vite mer?

Du kan lese mer om våre tilbud på vår nettside: www.hsras

Her finner du også søknads- og henvisningsskjema. For læringsopphold og livsstyrketrening må du fylle ut eget søknadsskjema, samt henvises av lege.

For spørsmål kontakt Enhetsleder FOU
Hildur Veia - tlf. 52 80 50 87

Koordinator for læringsopphold
Anne-Beth Høyvik - tlf. 52 80 50 36

Livsstyrketrener Lindis Lokna eller
Anita Nicolaysen - tlf. 52 80 50 00

Haugesund Sanitetsforenings Revmatismesykehus AS
Karmsundsgt 134, Postboks 2175, 5528 Haugesund
tlf. 52 80 50 00 - E-post: post@hsras

Foto: * Gunhild Andersson - Foto: *** Sigbjørn Sigbjørnsen



Tai Chi. Foto: ***



Bassengtrening. Foto: ***

Vil du lære mer om mestring av din sykdom?

Vi tilbyr:

- **Læringsopphold** til personer med Revmatoid Artritt (leddgikt)
Bekhterevs sykdom
Artrose (slitasjegikt)
- **Livsstyrketrening**
- **Fagdag**

Læringsopphold til personer med Revmatoid Artritt (leddgikt)

Tilbudet er utarbeidet for personer som har sikker diagnose. Vi har to typer læringsopphold: Trinn 1 for de som nettopp har fått sykdommen. Trinn 2 for de som har hatt sykdommen lenge/ det er mer enn 4 år siden de deltok på læringsopphold for leddgikt.

Læringsopphold til personer med Bekhterevs sykdom

Tilbudet er utarbeidet for personer som har sikker diagnose og som tåler å trene litt.

Dette er et tilbud til deg med relativt nyoppdaget Bekhterevs sykdom. Personer som har hatt sykdommen en tid kan også ha nytte av tilbudet.

Læringsopphold til personer med Artrose (slitasjegikt)

Tilbudet er utarbeidet for personer med artrose som har sikker diagnose, som har forandringer i vekt bærende ledd, og som tåler å trene litt.

Felles for alle læringsopphold

Målsetting er å lære om sykdom og behandlingsmuligheter slik at man bedre kan mestre sin situasjon med kronisk sykdom. Opplegget består av foredrag samt ulike mestrings- og treningsopplegg.

Undervisning blir gitt av ulike faggrupper som lege, fysioterapeut, ergoterapeut, aktivitør, sosionom, farmasøyt, sykepleier og brukerrepresentant. På læringsopphold for artrose deltar også faggruppene ernæringskonsulent og ortoped.

Tilbudet er gruppebasert og individuelt tilpasset. Det er opptil 10 personer i hver gruppe. Oppstart søndag klokka 18.00 og avslutning fredag klokka 15.00. Timeplan og oversikt over når de ulike læringsopphold arrangeres finner du på www.hsr.as



FellestreningFoto:***



Trening på sykkelFoto:*



Ut på tur med staverFoto:*



EgentreningFoto:*



Ann-Kristin Berge:
Leder for Læringsopphold til personer med
Revmatoid Artritt (leddgikt)

Foto:*



Anne-Beth Høyvik:
Leder for Læringsopphold til personer med
Artrose (slitasjegikt)
og Bekhterevs sykdom

Foto:***