



**RINGEN**  
REHABILITERINGSSENTER

# REHABILITERING

For en bedre hverdag

[www.ringen-rehab.no](http://www.ringen-rehab.no)

*Noen ganger i livet trenger vi alle drahjelp.  
Litt støtte for å komme i gang.  
Bistand til å finne tilbake til en bedre  
hverdag.  
Veien videre starter på Ringen.*



# Rehabilitering for en bedre hverdag

Definisjonen på rehabilitering er:

**"Tidsavgrensede, planlagte prosesser med klare mål og virkemidler".**

Rehabiliteringsopphold ved Ringen har normalt en varighet på 3 uker. Hensikten med oppholdet er å øke egenomsorg og mestring i eget liv samt øke deltakelse og aktivitet i dagliglivet/ arbeidslivet.

## Du bestemmer over ditt liv

I rehabiliteringen er det dine vurderinger av livskvalitet, mestringsevne og ønsker om funksjon og deltakelse (sosialt og i samfunnet) som skal bestemme retningen. Derfor er det viktig at du setter deg noen mål som du ønsker å arbeide for å oppnå.

Helsepersonalet og andre fagpersoner ved Ringen Rehabiliteringssenter vil sammen jobbe for å gi deg nødvendig bistand og veiledning og samarbeide med deg for å øke din funksjons- og mestringsevne.

Med utgangspunkt i dine mål og våre faglige vurderinger setter vi sammen en individuell rehabiliteringsplan som vi jobber etter.

## Pasientgrupper

Ringen Rehabiliteringssenter tilbyr spesialisert rehabilitering til følgende pasientgrupper:

### Kreft

Dagtilbud individuelt - Døgntilbud individuelt - Gruppeopphold

### Lungesykdommer KOLS, Astma og Sarkoidose

Dagtilbud individuelt - Døgntilbud individuelt - Gruppeopphold

### Parkinsons sykdom/Parkinsonisme

Dagtilbud individuelt.

Døgntilbud individuelt og gruppeopphold.

LSVT BIG treningsmetode kan tilbys.



# Du er ekspert på ditt liv

## – og må sette målene

I rehabiliteringen er det dine vurderinger av livskvalitet, mestringsevne og ønsker om funksjon og deltakelse (sosialt og i samfunnet) som skal bestemme retningen.

Derfor er det viktig at du setter deg noen mål som du ønsker å arbeide for å oppnå. Fagpersonene skal gi nødvendig assistanse til din innsats og samarbeide med deg for å øke din funksjons- og mestringsevne.

### Å sette seg mål i rehabiliteringen

Samhandlingen om målene skal bygges på gjensidig respekt og likeverdighet mellom deg som pasient og de ansatte fordi:

- Du er ekspert på ditt liv!
- Fagpersoner er eksperter på sine fag.

? **æ**avklarer hvor du vil og øker motivasjonen din.

? **æ**gjør det enklere for fagpersoner å veilede deg og finne gode tiltak.

**Mål** kan være:

**Langsiktige:** Hva du ønsker å oppnå på lengre sikt.

**Kortsiktige:** Hva du ønsker å oppnå/ jobbe med i løpet av rehab.oppholdet hos oss.

[www.ringen-rehab.no](http://www.ringen-rehab.no)





# For en bedre hverdag

Rehabiliteringstilbudet ved Ringen har normalt en varighet på 3 uker, hvor hensikten er å trene seg opp til å bli bedre rustet til å håndtere hverdagen.

## Søknad og henvisning

### **SYKEHUS eller SPESIALIST**

Henvisning fra sykehus sendes direkte til Ringen.

### **FASTLEGE**

Fastleger og privatpraktiserende avtalespesialister søker igjennom Regional koordinerende enhet. Søknadsskjema og veiledning finnes på internett:

<https://www.sunnaas.no/regional-koordinerende-enhet/henvisning-til-rehabilitering-i-spesialisthelsetjenesten>

### **Gruppeopphold**

Vi har rullerende gruppeinntak ca. hver 3 uke

## For mer informasjon

**Se: [www.ringen-rehab.no](http://www.ringen-rehab.no)**

**Ring: 62 33 45 00 / 62 33 45 07**

**Mail: [post@ringen-rehab.no](mailto:post@ringen-rehab.no)**

**Fax: 62 33 45 99**     [www.ringen-rehab.no](http://www.ringen-rehab.no)



Egenandel er kr 150,- pr. døgn, begrenset opp til **Frikort tak**.

Frikortet kommer automatisk i posten.

Les mer på [www.helsenorge.no/frikort](http://www.helsenorge.no/frikort) eller ring: 800HELSE (800 43 573).



Ringen Rehabiliteringssenter AS  
Nordre Ringsveg 82, 2390 Moelv  
Tlf. 62 33 45 00 - [post@ringen-rehab.no](mailto:post@ringen-rehab.no)  
[www.ringen-rehab.no](http://www.ringen-rehab.no)