

# Velkommen



## Til mestringsopphold for personer med utmattelse, ved Betania Malvik

Enhet for Døgnrehabilitering

Betania Malvik

Betaniaveien 15

7563 Malvik

Sentralbordet: 73980800

Enhet for Døgnrehabilitering: 73980840

E-postadresse: [firmapost@betaniamalvik.no](mailto:firmapost@betaniamalvik.no)

Hjemmeside: [www.betaniamalvik.no](http://www.betaniamalvik.no)

---

REHABILITERINGSTILBUDET

---

Rehabiliteringstilbudet, med fokus på mestring, går over ni uker. Tre av disse ukene er hjemmeopphold hvor deltakeren jobber med å integrere nye erfaringer i hverdagslivet. Tilbudet retter seg til personer med en mild eller moderat grad av utmattelse. Man må kunne være selvhjulpen i daglige aktiviteter, utføre personlig hygiene selvstendig, og ha kapasitet til å delta i både grupper og individuelle tilbud. Det er aktiviteter hver ukedag, uten organisert tilbud på kveld eller i helgene. Teamet rundt tilbudet vil være tilgjengelig fra kl. 0800-1530 på ukedagene. Det er i utgangspunktet to fellesaktiviteter per dag, før og etter lunsj. Individuelle avtaler med ulike faggrupper, som for eksempel fysioterapeut, vil eventuelt komme i tillegg. Det vil være åtte deltakere på gruppen, og tilbudet gis kun til en gruppe om gangen.

Innholdet i tilbudet baseres på anbefalte tiltak for personer med utmattelsestilstander, ifølge nasjonale veiledere, forskning og kliniske erfaringer. Tilbudet vil foregå i gruppe, men samtidig er man oppmerksom på behovet for individuell tilpasning der dette viser seg viktig og nødvendig. Innholdet i det gruppebaserte tilbudet vil blant annet bestå av; bassengtrening, psykomotorisk fysioterapi, yoga/ mindfulness, undervisning og samtalegruppe.

Innholdet i rehabiliteringen vil legge vekt på økt bevisstgjøring av ulike opprettholdende faktorer for utmattelse, og hva en kan gjøre for å leve bedre med sine symptomer og utfordringer. Deltakerne vil alle ha utmattelse, men den diagnostiske vurderingen vil være ulik fra deltaker til deltaker.

Vår faglige tilnærming til utmattelse tar utgangspunkt i den biopsykososiale modellen sammen med Acceptance and commitment therapy (ACT), hvor vi forstår opprettholdelse av utmattelsen som sammensatt av flere faktorer. En ser tilstanden som et spill mellom biologiske og psykososiale faktorer. Vi er samtidig bevisst på at deltakerne kan oppleve og vektlegge ulike faktorer.

---

## MÅLSETNING

---

**Den overordnede målsetting** er at den enkelte opplever bedre livskvalitet gjennom økt kunnskap og mestring i hverdagen, knyttet til sin utmattelse og helhetlige helsesituasjon.

Hver enkelt deltaker vil også i samarbeid med sin koordinator formulere egne mål i starten av oppholdet; Hva ønsker du å oppnå i løpet av disse ukene? Hva er viktig for deg? Hvordan kan du nå dine mål?



# GRUPPE- OG INDIVIDUELT TILBUD

---

Alle aktivitetene har mål som vil være ledd i det overordnede målet for rehabiliteringstilbudet om økt livskvalitet og mestring i hverdagen. Dette arbeidet vil skje i samarbeid med din koordinator og fysioterapikontakt.

## **Koordinatorsamtaler:**

Under oppholdet vil du møte en fast koordinator til samtale en gang per uke. Samtalene vil dreie seg om dine målsetninger og prosessarbeid under oppholdet, og hvordan ditt prosjekt kan videreføres etter endt opphold på Betania.

**Mål:** Definere målsetning for oppholdet, prosessarbeid knyttet til mestring av hverdagen, og planlegging av veien videre etter oppholdet.

## **Samtalegruppe:**

Samtalegruppen er en arena for erfaringsutveksling, og tematiserer utfordringer i hverdagen som oppstår ved langvarig utmattelse.

Samtalegruppen vil gå to ganger i uka i løpet av oppholdet.

Oppmøte på undervisningsrom på sjøgløtt.

**Mål:** Bevisstgjøring om egne tanker, følelser og behov, aksept og mulige løsninger i måten å forholde seg til utmattelsen og hverdagen på.

## **Psykomotorisk fysioterapi:**

Livshendelser, stress, traumatiske opplevelser og vedvarende belastninger virker inn på vår kropp og kroppsopplevelse. Pust og spenningstilstand i muskulatur endrer seg etter hvordan vi har det med oss selv. Vedvarende spenningsmønster kan låse seg over tid, og gi smertetilstander i muskler, skjelett og sener. I psykomotorisk fysioterapi fokuserer vi på å skape økt fortrolighet og kontakt med egen kropp, og å lære å bevege kroppen på en avslappet, balansert og fleksibel måte. Bevegelsesgruppe tilbys en gang pr uke. Individuell psykomotorisk behandling tilbys ved behov etter vurdering. Oppmøte på Sjøgløtt.

**Mål:** Bevisstgjøring av kroppslig spennings- og bevegelsesmønster, øke kroppsbevissthet og avspenningsevnen i både hvile og bevegelse.

### **Fysioterapi:**

Hver enkelt deltaker får tilbud om individuell fysioterapi en til to ganger per uke. Innhold og antall behandlinger vurderes av fysioterapeuten sammen med deltakeren, med utgangspunkt i kartleggingen og deltakerens mål. Et viktig fokus vil være å hjelpe deltakeren med å finne en balanse mellom aktivitet og hvile, der pasienten finner et aktivitetsnivå med tilpasset aktiviteter som gir gode opplevelser i ettertid.

Fysioterapeuten utarbeider et egentreningsprogram som deltakeren kan benytte under oppholdet og etter hjemreise. Egentreningsprogrammet tilpasses deltakerens mål og nåværende funksjon. Oppmøte i treningssalen på Utsikten

**Mål:** Fysioterapeuten har som overordnet mål å hjelpe deltakeren med å lindre ubehagelige kroppslige symptomer, bidra til mestring med bevegelse og fysisk aktivitet, samt bedre deltakerens livskvalitet og funksjon. Vi etterstreber at deltakerne skal kunne være i aktivitet uten å oppleve økt utmattelse i etterkant.

### **Yoga**

Det er i Nasjonal veileder- pasienter med CFS/ME anbefalt avspenning som en del av rehabiliteringen av CFS/ME-pasienter. Mennesker har ulike måter å tilegne seg avspenningsteknikker på, og vi tilbyr derfor yoga som alternativ for avspenning.

Yoga ledes av sykepleier med yogainstruktør-utdanning.

Oppmøte på Sjøgløtt for begge aktivitetene.

**Mål:** Avspenning og pustebevissthet kan hjelpe å redusere det daglige spenningsnivået i kroppen. Avspenning handler ikke bare om å oppnå høyere grad av avslapning, men også det å kunne oppnå økt kroppsbevissthet og muskelkontroll, redusere smerter, stress, angst og ha gunstig innvirkning på søvn. Det kan bidra til å bedre håndtere utmattelsen og de problemer utmattelsen medfører.

### **Undervisning:**

I følge forskning, litteratur og erfaring er det flere viktige tema som har stor betydning for hvordan personer med utmattelse mestrer hverdagen. Det vil være tilbud om undervisning i søvn, smerte, symptomer, stress og aktivitetsregulering.

Undervisningene legges opp som tradisjonelle forelesninger, og mulighet for å stille spørsmål underveis og etterpå.

Oppmøte på undervisningsrom på Utsikten.

**Mål:** Tilegne seg økt kunnskap, bevisstgjøring om egne tanker, følelser og behov, aksept og mulige løsninger i måten å forholde seg til utmattelsen på.

**Basseng:**

Basseng gir muligheter for å tilpasse graden av belastning på vekt bærende ledd, samt variere motstand og dermed intensitet på bevegelser og øvelser. Vi har et oppvarmet basseng. Det vil være basseng en gang per uke med fysioterapeut.

Oppmøte ved hovedinngangen på Døgn første time.

**Mål:** Økt kroppsbevissthet og bevegelsesglede. Ved trening i varmt basseng kan man redusere smerter og muskelspenninger, og dermed oppleve økt velvære grunnet avspenning.

Bassenget er ellers disponibelt for egentrening mandag, tirsdag og onsdag (må være minst 2 personer sammen) kl. 17.00 – 19.00.

Her kan du svømme, bevege deg, leke – eller du kan bruke bassenget til å ta en time-out og bare være en stund.

**Tur:**

Turene i løpet av oppholdet kan blant annet bestå av korte turer i nærområdet, innendørs klatring, og skogsturer. Oversikt over hvor vi drar når finnes i timeplanen. Værforhold eller andre aktiviteter kan medføre at planene forandres. Håper på forståelse for dette.

Oppmøte ved hovedinngangen på Døgn.

**Mål:** Alle våre sanser vil bli brukt under turene, og et mål vil være at deltakerne skal kunne bruke mindfulness, bare være på tur, her og nå. Turene blir også lagt opp slik at deltakerne skal kunne oppnå mestring. For å oppnå større grad av god helse og velvære, er det viktig å bruke kroppen og sansene. Tur er også sosialt, hvor deltakerne kan bli bedre kjent og gruppesamholdet bli styrket. Det å være sammen vil også gjøre aktiviteten mer lystbetont. Turgruppa vil kunne stimulere til fortsatt aktivitet senere.

