



FINNMARKU

Lášmmodahttinguovddáš

Opptreningscenteret

I FINNMARK

BEDRE HELSE MED

OPPTRENINGSSENTERET I FINNMARK (Oif)

- VI ER HER FOR DEG

Trenger du hjelp til en friskere hverdag?

Tverrfaglig dag- og døgner rehabilitering for voksne, barn og unge
Bedriftshelsetjeneste godkjent av Arbeidstilsynet

BEST PÅ SPESIALISERT REHABILITERING

Vi tilbyr:

- Rehabilitering finansiert av det offentlige, etter søknad fra fastlege eller spesialist
- Poliklinikk, bedriftstiltak og mestringstiltak innen ordningen Raskere tilbake
- Egenbetalt rehabilitering og helseopphold
- Bedriftshelsetjenester, godkjent av Arbeidstilsynet

OiF ligger i hjertet av Alta sentrum, i tilknytning til Alta helse-senter, et steinkast fra butikker, bibliotek, kino og bussterminal. Det er 2 km til Alta lufthavn. Senteret har 50 borom med eget bad, tv og trådløst nett. OiF er et røyk-, rus-, og parfymefritt senter.

Hvordan få plass hos oss?

Søknader fra fastlege eller spesialist sendes:
Regional vurderingsenhet. Pb 11, 9038 Tromsø.
Søknadsskjema kan lastes ned fra vår hjemmeside.

Dersom du ikke har rett til rehabilitering betalt av det offentlige kan du søke om behandling som du betaler selv eller som kan dekkes av din helseforsikring.

Søknad sendes:
Opptreningscenteret i Finnmark, Postboks 1283, 9505 Alta

E-post: inntak@oif.no
Telefon: 976 00 200
Les mer på vår hjemmeside: www.oif.no

AKTIVITETER & FRILUFTSLIV

- ✓ terapibasseng og badstu
- ✓ individuell trenings-veiledning
- ✓ tilpasset trening i grupper, inne og ute
- ✓ friluftsliv og turer i nærmiljøet
- ✓ kulturaktiviteter
- ✓ hundekjøring, klatring, ridning og andre mestringsaktiviteter
- ✓ sosiale arrangement
- ✓ måltider med sunn og velsmakende mat



Hva er Spesialisert Rehabilitering?

OiF tilbyr tverrfaglig spesialisert rehabilitering med legespesialister, fysioterapeuter, hjelpepleiere, sykepleiere, idrettspedagoger, ergoterapeuter, veileder i friluftsliv, kostveileder, ernæringsfysiolog, psykolog, logoped og sosionom. Felles mål for rehabiliteringen er å øke fysisk funksjon og mestringsevne, økt deltakelse i arbeidslivet og sosialt. En helsefremmende livsstil er viktig for å lykkes med rehabiliteringen. Alle tilbud gis som dag- eller døgntilbud på 1-4 uker. Noen tilbud har mulighet for oppfølgingsopphold.

På jobb med «Raskere tilbake».

Tilbud til deg som ønsker å være på jobb selv om du har helseplager. Ved hjelp av rask henvisning fra lege skal tiltaket forebygge sykemelding og bringe sykemeldte tilbake til jobb.

- Poliklinikk som gjennomfører medisinsk avklaring, for personer som holder på å falle ut av arbeid eller har vært sykemeldt under 1 år. Kort ventetid.
- 4 dagers mestringsopphold på Opptreningscenteret i Finnmark.
- **Eget mestringskurs for personer som har eller har hatt kreftdiagnose.**
- Bedriftstiltak for å øke jobbnærværet, i samarbeid med NAV og IA-rådgiver.



Betaling

Ordnningen «egenandelstak 2» gjelder for opphold godkjent av Regional vurderingsenhet. Dersom du betaler oppholdet selv gjelder egne satser. Ved helseforsikring kan noen opphold dekkes av forsikringselskapet.

Aktiv hverdag for barn og unge med familie

Tilbud til barn og unge i aldersgruppen 6-20 år med overvektspromblematikk. Under oppholdet får familien prøvd ut ulike aktiviteter og lære om riktig kosthold. Tilbudet inkluderer opphold på syv dager og oppfølgingsopphold over en periode på 1 år. Foresatte deltar sammen med barnet og det kan søkes opplæringspenger fra NAV ved fravær fra arbeid.

Livsstilsendring for voksne

Tilbud til deg som trenger å endre livsstil. Du må ha BMI over 40 eller BMI over 35 med tilleggssykdommer. Du skal være utredet ved et av sentrene for sykkelig overvekt. Tilbudene er gruppebaserte med individuell veiledning. Det er viktig at du er motivert for livsstilsendring. Tilbudet kan også omfatte familien.

Livsstilsendring for overvektsopererte

Tilbud til deg som er overvektsoperert og har behov for hjelp til endringsprosessene etter operasjon. Målet for oppholdet er å få til en varig helsefremmende livsstil.

Dette kan være skader etter svulst eller virus på balansenerven (vestibularisnevritt/labyrintitt), kronisk tilbakevendende krystallsyke (BPPV), Mb. Ménières sykdom i kronisk fase, landgangssyndrom («Mal de débarquement»), hode- og nakkeskader, senfølger etter hjerneslag, MS, dysfunksjonell øyemotorikk mv.

Før henvisning sendes forutsettes det at du er utredet enten av nevrolog, øre-, nese- halsspesialist, øyelege eller spesialist i fysikalsk medisin og rehabilitering.

Muskel/skjelettplager

Tilbud til deg som har ulike smertetilstander som f.eks. prolaps, kroniske rygg-, skulder- og nakkesmerter, eventuelt med innslag av hodepine. Målet er å øke deltakelse i arbeidslivet, større fysisk kapasitet og smertemestring.



Svimmelhet, sanse- og balanseforstyrrelse

Tilbud til deg som har sykdommer i sentralnervesystemet (nevrologiske sykdommer), sanseapparatet (indre-øresykdommer, øyesykdommer) og sykdommer i bevegelsesapparatet.

Arbeidsrettet rehabilitering

Tilbud til deg som har nedsatt funksjon på grunn av sykdom eller skade og står i fare for å falle utenfor yrkesdeltakelse eller utdanningsforløp. Oppholdet skal bidra til å kartlegge arbeidsevne og mobilisere de riktige tiltakene for å oppnå økt deltakelse i arbeidslivet.

Hjerneslag i subakutt og kronisk fase

Tilbud til deg som har behov for intensiv rehabilitering etter gjennomgått hjerneslag eller traumatisk/ervert hjerneskade. Vi tilbyr rehabilitering i subakutt fase og dersom du har behov for rehabilitering mer enn 3 måneder etter skaden.

Ortopedi (brudd, protesekirurgi, amputasjoner)

Tilbud til deg som har gjennomgått hoft-, kne-, skulder- eller ryggoperasjoner. Tilbudet omfatter også operasjoner knyttet til brudd og amputasjoner. Du kan overføres direkte fra sykehus så snart du er medisinsk stabil. For deg som har gjennomført amputasjon tilbys opphold i en sen rehabiliteringsfase.



Våre 50 ansatte jobber etter verdiene:

- Optimisme og Stolthet • Trygghet og Respekt • Samhørighet og Trivsel

Har du spørsmål?

Kontakt oss på tlf 976 00 200. E-post: post@oif.no

Les mer på vår hjemmeside www.oif.no

Lik oss på facebook og få med hva som skjer hos oss!

www.facebook.com/opptreningsssenteret/



FINNMÄRKU

Lášmmodahttinguovddáš

Opptreningsssenteret

I FINNMARK