

Oppholdet dekkes av Helse SørØst RHF på lik linje med andre opphold ved institusjonen.

Pasienten må selv betale en egenandel på kr.123,- pr. døgn, begrenset oppad til kr. 2500,- for hele oppholdet (Egenandelstak 2)

Din fastlege søker på samme måte som til et ordinært rehabiliteringsopphold og sender søknaden til:

SeR (Sentral enhet Rehabilitering)

Postboks 174

1451 Nesoddtangen

Søknaden merkes "Mestringsopphold Steffensrud"

Søknad sendes SeR senest to måneder før kursstart.

For mer informasjon, ta kontakt.

Steffensrud Rehabiliteringssenter as

Vestre Toten veg 1530,

2846 Bøverbru

Tlf. 61 19 91 00

E-post: booking@steffensrud.no

Faks: 61 19 69 99

Hj.side: www.steffensrud.no

Veibeskrivelse:

Bil:

Følg RV4 til skilting mot Bøverbru (246), derfra skilting til Steffensrud.

Buss:

Ringbussene (Gjøvik-Raufoss-Reinsvoll-Bøverbru-Lena-Kapp).

Tog:Gjøvikbanen

Det kan avtales henting på nærmeste stasjon/stoppested.



Mestringsopphold

for personer med kroniske muskel- og skjelettsmerter



 **Steffensrud**
Rehabiliteringssenter AS

BESTILLINGSTELEFON: 61 19 92 62

Steffensrud Rehabiliteringssenter as arrangerer to mestringskurs årlig, på våren og høsten.

Mestringskursets første del går over 5 uker mens del to gjennomføres etter et halvt år og går over to uker.

Gruppene er på inntil 10 personer.

Mål med oppholdet:

- Økt bevissthet ift. egne tanker, følelser og kropp
- Hente frem egne ressurser
- Mest hverdagen bedre



Oppholdet passer for personer med:

- Kroniske sammensatte lidelser
- Kroniske ryggmerter
- Nakke/skuldersmerter
- Fibromyalgi
- Kronisk revmatisk sykdom
- Psykosomatiske sykdommer

Oppholdet er ikke beregnet for personer med behov for psykiatrisk behandling

STEFFENSRUD REHABILITERINGSSENTER AS

To ganger i uken er det gruppesamlinger der ulike livstema vil bli tatt opp:

- Hvem er jeg?
- Hva trenger jeg?
- Sterke/svake sider
- Tanker/følelser/kropp
- Verdier
- Ressurser/muligheter/valg



Lederne av kurset har videreutdanning i tverrfaglig helsepedagogisk veiledning, - rehabilitering av pasienter med kroniske sammensatte sykdommer. Det er alltid to veiledere tilstede.

I tillegg til selve mestringskurset, er deltagerne også med i det ordinære behandlingstilbudet ved Steffensrud.