

Oppholdet dekkes av Helse SørØst RHF på lik linje med andre opphold ved institusjonen. Egenandelen er kr.123,- pr. dag, begrenset oppad til kr. 2560,- for hele oppholdet (Egenandelstak 2)

Din fastlege søker på samme måte som til et ordinært rehabiliteringsopphold og sender søknaden til: SeR (Sentral enhet Rehabilitering), pb 174, 1451 Nesoddtangen

Søknaden merkes "Mestringsopphold Steffensrud - Dagtilbud"

**Søknad må sendes SeR senest to måneder før kursstart.**  
Kontakt gjerne Steffensrud slik at plass kan reserveres mens søknad vurderes hos SeR.

**For mer informasjon, ta kontakt med oss.**

### Steffensrud Rehabiliteringssenter as

Vestre Toten veg 1530, 2846 Bøverbru

E-post: [booking@steffensrud.no](mailto:booking@steffensrud.no)

Hj.side: [www.steffensrud.no](http://www.steffensrud.no)

Tlf sentralb: 61 19 91 00

Telefaks: 61 19 69 99

### Veibeskrivelse:

Buss:

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

Det kan avtales henting på nærmeste stoppested.



**En medspiller på veien mot en bedre helse og et aktivt liv.**

# Mestringsopphold

## Dagtilbud



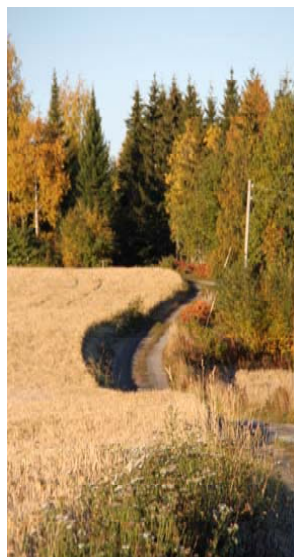
BESTILLINGSTELEFON: 61 19 91 00

Steffensrud Rehabiliteringssenter AS arrangerer mestringkurs som dagtilbud.

Kurset består av

- ◇ en introduksjonssamling med undervisning (4t) og
- ◇ 10 ordinære samlinger en gang i uken over 10 uker.
- ◇ Oppfølgingskurs etter et halvt år med fire samlinger, en gang i uka over fire uker.

Det gjennomføres to kurs årlig, et med oppstart på våren og et på høsten.



#### Oppholdet passer for personer med:

- ◇ Kroniske sammensatte lidelser
- ◇ Langvarige ryggsmertter
- ◇ Nakke/skuldersmerter
- ◇ Fibromyalgi / muskelplager
- ◇ Revmatisk sykdom
- ◇ Psykosomatiske sykdommer

Kurset er ikke beregnet for personer med behov for psykiatrisk behandling.

STEFFENSRUD REHABILITERINGSSENTER AS

#### Mål med oppholdet:

- Smertemestring.
- Smertelindring.
- Økt bevissthet ift. egne tanker, følelser og kropp.
- Mestre hverdagen bedre.
- Bedre funksjonsnivå for fortsatt deltakelse i arbeidslivet, nærmiljøet og samfunnet for øvrig.
- Fokus på deltakerens ressurser og muligheter til deltakelse til tross for smerter og utfordringer.



#### En gang i uken er det gruppesamling der ulike livstema blir tatt opp:

- Hvem er jeg?
- Hva trenger jeg?
- Sterke/svake sider
- Om å sette grenser
- Verdier
- Resurser/muligheter/valg
- Stress og stressmestring



Kurslederne har videreutdanning i tverrfaglig helsepedagogisk veiledning, - rehabilitering av pasienter med kroniske sammensatte sykdommer (livsstyrketrening).



Det er alltid to veiledere tilstede. I tillegg til temasamlinger (3,5 t), er det også to økter med fysisk aktivitet. Mellom samlingene gis hjemmeoppgaver.