



FÆRNITEYMI

Meðferðin hentar einstaklingum með færniskerðingu í kjölfar aðgerða t.d. bæklunaraðgerða, stoðkerfisvandamála, gigtar- og taugasjúkdóma eða eftir erfið veikindi.

Markmið er að auka líkamlega færni og þrek, draga úr verkjum og bæta andlega líðan. Einnig að auka hæfni til að lifa sem eðlilegustu lífi og auka lífsgæði. Veittur er stuðningur til varanlegra lífsstílsbreytinga og hvatning til sjálfshjálpar.

Þjálfun. Líkamsþjálfun sem sniðin er að þörfum hvers og eins ýmist sem einstaklingsmeðferð eða hópmeðferð. Algengast er að þátttakendur stundi vatnsleikfimi, leikfimi af ýmsum toga, æfingar í tækjum, göngur, heilsuþöð og slökun. Læknir metur þörf fyrir sjúkráþjálfun, sjúkranuudd, nálastungur, vaxmeðferð og leirmeðferð.

Önnur meðferð. Þátttakandi getur fengið stuðning til reykleysis, stuðningsviðtöl hjá sálfræðingi eða hjúkrunarfræðingi og viðtöl hjá næringarráðgjafa eftir því sem ástæða þykir til. Lögð er áhersla á slökun sem hluta af meðferð.

Fræðsla. Öllum dvalargestum stendur til boða margþætt fræðsla. Þar á meðal er fræðsla um eðli sjúkdóma og þætti sem geta bætt líðan og aukið færni. Eintaklingar eru sérstaklega hvattir til að mæta í eftirtalda fyrirlestra: Færni og heilsa, Hollt mataræði, Svefn, Gildi þjálfunar, Heilbriggt líf- alltaf og Forgangsröðun og skipulag. Í síðustu viku dvalar býðst aðstoð við að skipuleggja áframhaldandi heilsuáætlun til að viðhalda árangri dvalarinnar.

Lengd meðferðar er að öllu jöfnu fjórar vikur. Möguleiki er á endurkomu í tvær vikur til viðbótar innan árs frá meðferð.

Hverjir koma að meðferð ? Á heilsustofnun er starfandi færniteymi sem vinnur saman að framkvæmd meðferðar. Í teyminu eru: læknir, hjúkrunarfræðingur, sjúkráþjálfari, sjúkranuuddari, íþróttakennari og sjúkraliði. Auk þess koma næringarráðgjafi og sálfræðingur að meðferð eftir þörfum. Áhersla er lögð á góða samvinnu þátttakenda og fagaðila að því að undirbúa þær breytingar á lífsstíl sem nauðsynlegar eru í daglegu lífi til að ná árangri.