

# REHABILITERING ETTER COVID-19

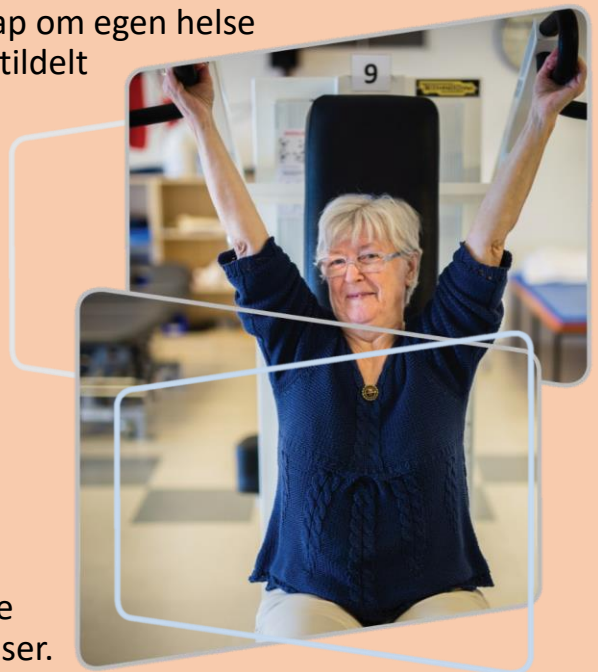
Tilbudet er for pasienter som sliter med utfordringer etter Covid-19 sykdom med behov for rehabilitering, uavhengig av innleggelse på sykehus eller behandlingsform under sykdommen. Rehabilitering kan være aktuelt også etter milde sykdomsforløp.

Mange har utfordringer i etterkant av sykdommen. Dette kan typisk være tungpust, redusert fysisk yteevne, fatigue, utfordring med hukommelse og konsentrasjon, samt angst og depresjon. Gjennom en rehabilitering på Skogli vil du få opptrening, kostholdsveiledning og hjelp til å mestre aktuelle utfordringer etter sykdommen. På Skogli er det tilgang til et bredt spekter av helsepersonell som kan bistå pasienter med komplekst og sammensatt sykdomsbilde. Det tverrfaglige teamet består av leger, fysioterapeuter, sykepleiere, ergoterapeuter og klinisk ernæringsfysiolog. Sosionom og psykolog bistår teamet ved behov. Vi har tilgang på gode fasiliteter som treningssal, basseng, gymsal og uteområder som vi bruker aktivt i rehabiliteringen.

**Innhold:** I løpet av oppholdet vil du få økt kunnskap om egen helse og hvordan du kan møte dine utfordringer. Du får tildelt din personlige rehabiliteringskoordinator som vil hjelpe deg å sette mål for rehabiliteringen. Du vil få et individuelt tilpasset treningsopplegg etter en grundig kartlegging av lege og fysioterapeut. I undervisninger og grupper vil du få kunnskap om kosthold, livsstil og sykdomsmestring, og mulighet til å delta på grupper som omhandler energiøkonomisering, søvnmestring og smertehåndtering.

**Mål:** Målsetning med oppholdet er å bli i bedre stand til å takle hverdag og arbeid gjennom bedre helse, økt sykdomsinnsikt og lære strategier for hvordan mestre plagene. Vi har mål om å redusere utrygghet og at pasientene får prøve ut egne grenser. Ved avslutning av oppholdet legger vi en plan sammen med deg om veien videre og bistår i kontakt med lokalt hjelpeapparat ved behov.

**Hvordan komme til oss:** Vi tar imot henvisning direkte fra sykehus eller legespesialist, og søknader fra fastlege til Regional Koordinerende Enhet (RKE). Vi behandler søknader fortløpende og tar direkte kontakt med søker.



**SKOGLI**

Helse og rehabiliteringssenter AS

2614 Lillehammer, 61 24 91 00, skogli@skogli.no