

SKOGLI

helse og rehabilitering

75

år



32 sider med info

- Hva vi står for
- Hvem vi er
- Våre verdier





Foto: Tor Tjersansen.

Fra direktøren

2021 er året Skogli markerer sitt 75 års jubileum. Vi hadde flere planer om hvordan denne markeringen skulle gjennomføres, men grunnet pandemien ble det flere ting vi måtte avlyse. Men dette magasinet har vi klart å lage, og det er med stor glede vi publiserer det.

Som du vil se, inneholder magasinet både informasjon om hva vi gjør, hvordan vi gjør det, og ikke minst hvorfor vi jobber som vi gjør. Vi har også tatt med resultater, utfordringer, fremtidsvisjoner, og litt om de ansattes trivsel og arbeidsmiljø.

Målet med magasinet er at du som leser skal få innblikk i hva Skogli Helse- og Rehabiliteringssenter AS er, hva vi gjør, våre fasiliteter, våre resultater og hvilke tanker vi gjør oss for fremtiden.

God leselyst.



Alf Magne Foss

Alle fotos som ikke er merket med annen fotograf er tatt av Øystein Nordås, Lillehammer. Pasientene på bildene har samtykket i å være med.
Grafisk produksjon: Her Hos Oss grafisk design. Trykk: Dalegudbrands Trykkeri, Tretten.

Innholds- fortegnelse

Blått team	
Brudd og slitasjeskader.....	4
Gult team	
Kroniske muskel- og bløtdelssmerter.....	6
Grønt team	
Hjertesykdom, sammensatt sykdomsbilde og lymfødem.....	8
Lilla team	
Hjerneslag og hjerneskade.....	10
Rødt team	
Revmatisk sykdommer, slitasjeskader i f.eks. hofter- eller kneledd (artrose) og osteoporose.....	12
STAR team	
Skoglis Team for Arbeidsrettet Rehabilitering.....	14
Turkis team	
CFS/ME.....	16
PHV/APB	
Psykisk helsevern/ Arbeidsrettet psykologisk behandling.....	18
Miljø/kultur/sjelesorg	
Aktiviteter og samtaleterapi.....	19
Uterehabilitering	
Naturbaserte aktiviteter.....	20
Klinisk ernæringsfysiolog og kjøkken	
Ansvar for kostholdet.....	22
Spisesalen	
Ansvar for all matservering.....	23
Driftsavdeling og samarbeidspartnere	
Teknisk og renhold.....	24
Fremtidsplaner	
Ønske om å være i førerretet.....	25
Våre fasiliteter	
Bildeserie.....	26
Miljøundersøkelse	
blant de ansatte	29
Skogli livsstil	
Våre 8 helsenøkler.....	30

Virksomhetsidé

«Skogli er et moderne rehabiliteringssenter, grunnlagt på de kristne idealer om omsorg og nestekjærighet, og arbeider derfor for å hjelpe mennesker til bedre helse og livskvalitet. Vi søker, innen våre definerte rammer, å følge Jesu eksempel i å yte medmenneskelig hjelp og behandle sykdommer.»

Mål

«Skoglis målsetting er å ha det best mulige behandlingstilbudet innen opp-trening, rehabilitering og arbeidsrettet rehabilitering, og at pasientene etter oppholdet har et bedre funksjonsnivå, bedre arbeidsevne og større innsikt i egen sykdomssituasjon enn før.

Vi ønsker også å formidle kunnskap om sunnhet og forebygging av sykdom og å motivere mennesker til å ta ansvar for egen helse. Behandlingstilbudet tar derfor hensyn til hele mennesket – både den fysiske, mentale, sosiale og åndelige livsdimensjon. På den måten søker vi også å bidra til økt sunnhet i dagens samfunn.»



Blått team

Tilbudet

Blått team tilbyr rehabilitering for voksne pasienter som trenger opptrening grunnet brudd og slitasjeskader i skjelett, som for eksempel:

- Hofte- og kneoperasjoner (for eksempel innsetting av proteser)
- Bruddskader (for eksempel lårhals, bekken, rygg, lårbein)
- Ryggoperasjoner
- Slitasjeskader i hofte- eller kneledd
- Osteoporose
- Bekkenløsning
- Multitraume



hjulpenhet. Med dette kan vi bidra til gjenvunnet økt grad av deltakelse i hverdagen og bedre livskvalitet. Det er viktig for oss at pasienten er aktiv i egen rehabilitering, og vi vektlegger egne ressurser og å fremme mestring. Vi kartlegger pasientens mål, og jobber mot de sammen med den enkelte.

Et rehabiliteringsopphold i blått team har i utgangspunktet 2 ukers varighet, og man får individuell oppfølging i tillegg til å delta på våre gruppeaktiviteter. Ved ankomst får man tildelt lege, rehabiliteringskoordinator og fysioterapeut som følger pasienten gjennom oppholdet, tilrettelegger, evaluerer og motiverer. Vi jobber tverrfaglig, og teamet består av leger, fysioterapeuter, ergoterapeuter, sykepleiere, vernepleiere, hjelpepleiere og rehabiliteringsassistenter.

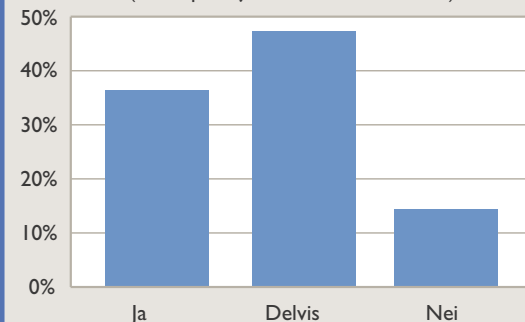
Andre fagpersoner som ortopediingeniør, ernæringsfysiolog, sosionom og psykolog kobles inn ved behov. Det utarbeides også en hjemmeplan sammen med pasienten,



Skogli har også en avtale med Lillehammer kommune om pasienter som trenger et aktivt rehabiliteringsopplegg etter sykehusopphold, traumer og lignende for å kunne gjenvinne et bedre funksjonsnivå og fortsatt kunne klare seg i egen bolig.

Målet vårt på Skogli er å ivareta et vellykket rehabiliteringsforløp for aktuelle pasientgrupper, med normalisering av funksjon, smertereduksjon og størst mulig grad av selv-

3 mnd etter post-op rehab. opphold:
Er du nå tilbake på det aktivitetsnivået du hadde før du fikk vondt/problemer?
(som operasjonen var tenkt å bedre)



for å kunne sikre at rehabiliteringen videreføres etter oppholdet hos oss.

På blått team har vi fokus på uterehabilitering, og har gåturer ute med følge av ergoterapeut eller sykepleier tre ganger i uka. På denne turen kan man også delta på friluftscamp ved lavvoen vår, hvor pasienter fra alle grupper på Skogli er med.

Vi tilbyr undervisning med postoperative treningsråd, og har stoltrim daglig. Ellers finnes det en rekke fellesaktiviteter og bassengtrening som man kan delta på.

Resultater:

Vi har godt fornøyde pasienter som opplever signifikant helse-/funksjonsbedring i løpet av oppholdet hos oss. Resultater for 2020 viser:

- 29 % bedring av gangfunksjon
- 34 % bedring av helse i dag (skala 0-100)
- 32 % bedring av helserelatert livskvalitet (egenopplevd helsetilstand).

Utfordringer:

Vi opplever en trend med færre henvisninger av nyopererte pasienter fra sykehusene. Pasientene kan få tilbud om fysioterapi i hjemkommunen, men vi ser tydelig nytte av at pasientene kan komme til et opphold hvor man har alle fasiliteter og tilgang til trenings-sal, gruppetrening, egen fysioterapeut og hvor alt er tilrettelagt for at man kan ha fokus kun på egen rehabilitering. Samtidig er det en utfordring med stramme økonomiske rammer innad i kommunene.

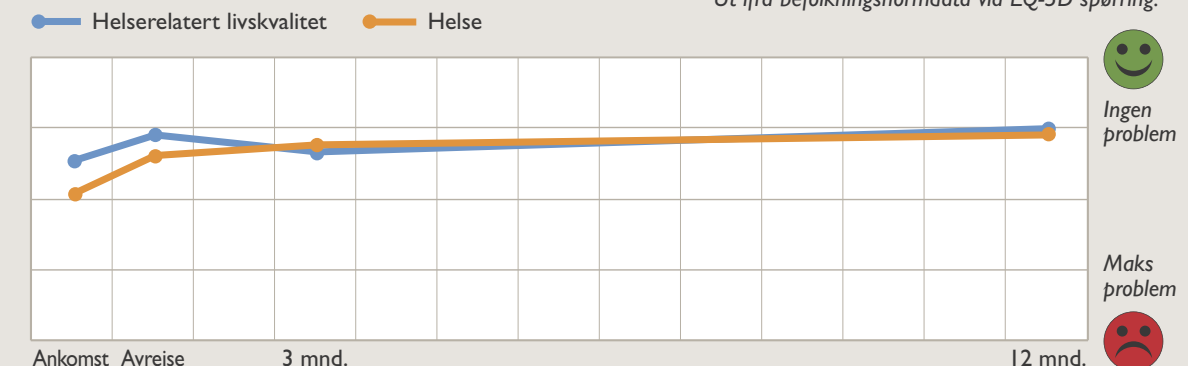


Foto: Skoglis arkiv.

Vi ser også en økende gjennomsnittsalder på våre pasienter og mer komplekse tilfeller, noe som ofte medfører behov for forlenget rehabiliteringsopphold. Statistikken viser at egenopplevd helse ved ankomst er på 50 (skala 0-100), og har gått gradvis nedover de siste årene. Dette krever mer både av teamet rundt pasienten og av pasienten selv, for å nå målene og få en vellykket rehabilitering.

Langtidsresultater - Blått team

Helserelatert livskvalitet:
Ut ifra befolkningsnormdata via EQ-5D spurring.



Ingen problem

Maks problem



Gult team

Tilbudet

Vi i gult team ønsker å bidra til at våre pasienter oppnår økt funksjons- og mestrings- evne, selvstendighet og deltagelse sosialt og i samfunnet. For å kunne gjennomføre dette legger vi vekt på en tverrfaglighet der alle i teamet jobber i samarbeid med pasienten for at han/hun skal oppnå sine målsetninger.

Man kan komme til det gule teamet i ulike typer inntak; 21 dagers opphold i gruppe eller individuelt, som dagpasient eller på et tre-dagers kartleggingsopphold. Vi har også et 4 ukers kurs i Livsstyrketrening to ganger i året.

Vi vektlegger en helhetlig forståelse av sykdomsbildet, der vi ser på sammenhengen mellom fysiske, psykiske og sosiale faktorer, og dette gjenspeiles i vårt program. Pasientens forventninger og mål er utgangs-



punkt for å legge til rette for et vellykket rehabiliteringsopphold.

Vi ser hvor viktig det er at pasienten oppnår en forståelse for sin helsesituasjon, og at de kan få økt selvinnsikt og ny kunnskap. Undervisning/gruppesamtaler i teamet er blant annet: helsepsykologi med psykolog, smerteforståelse med lege og fysioterapeut og hverdagsmestring og aktivitet med ergoterapeut. Det legges vekt på at pasienten skal bli trygg på å bruke kroppen til tross for sine plager, derfor tilbyr vi mange ulike fysiske aktiviteter under oppholdet. Innføring i oppmerksomt nærvær/mindfulness er også en del av opplegget. Vi ser at aktiviteter utendørs er noe som alle kan fortsette med, også hjemme, og som lett gir mestring. Derfor har vi fokus på å inspirere pasientene til dette gjennom turer og utetrening.

Utfordringer

For at vi skal leve livene våre i tråd med våre verdier og ikke ut ifra de begrensningene som sykdom og smerte setter, må vi se på våre muligheter istedenfor på det som hindrer oss. Det er viktig at vi ser langsiktige gevinster av våre valg istedenfor kortvarige. Derfor er det vesentlig at det er stor sammenheng mellom tiltak som gjøres på Skogli og hjemme-situasjonen. Hvis det ikke blir overførbart, er det lett at de ønskede endringene ikke skjer og oppholdet kun vil ha en kortvarig effekt.

Resultater

Våre resultater for det siste året viser at pasientene oppnår 13 % økt helserelatert livskvalitet under oppholdet, og dette varer til tross for at smertenivået sakte øker tilbake mot tidligere nivå i løpet av et år etter oppholdet. Man kan se at det henger sammen med gradvis økende psykologisk fleksibilitet.

Uttalelser fra deltagere i gult team

«Det har vært positivt å møte andre i samme situasjon. Vi kan hjelpe hverandre og jeg føler meg mindre alene i sykdommen, samtidig som man har mye egentid her»

«Med hjelp og støtte, masse ny kunnskap og tro på meg selv, er jeg klar for å gå på med nye oppgaver i livet mitt. Ikke minst å tenke mer



Foto over: Aleksander Myklebust.

på min egen helse og velvære, samtidig som at jeg klarer å sette grenser og stoppe før det har gått for langt.»

Helserelatert livskvalitet:

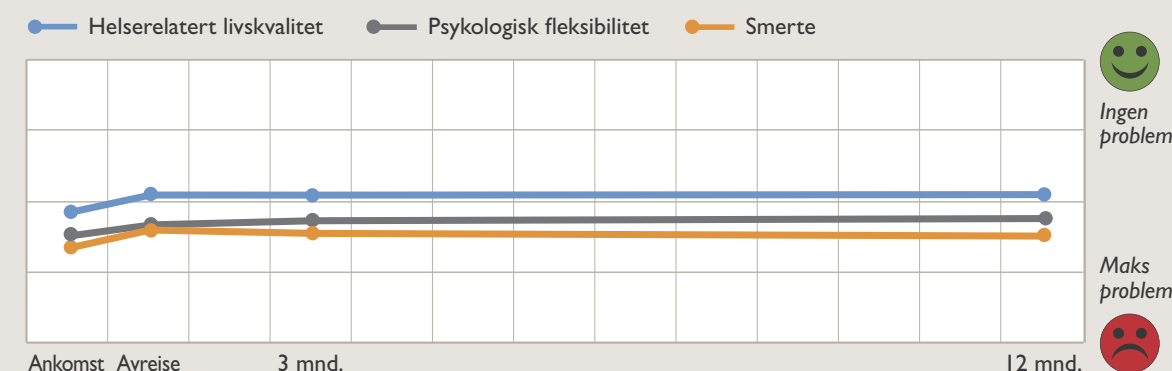
Ut ifra befolkningsnormdata via EQ-5D spørring.

Psykologisk fleksibilitet:

Ut ifra skår fra PIPS-spørning (Psychological Inflexibility in Pain Scale)



Langtidsresultater - Gult team



Grønt team

Tilbudet

Grønt team dekker et bredt spekter av pasient-grupper og har i hovedsak tre programmer: Hjerterehabilitering, pasienter med sammen-satt sykdomsbilde og pasienter med lymfødem. Pasientene henvises fra sykehus eller fra hjemmet. Viktige mål for teamet er å skape trygghet og kunnskap rundt egen helse-situasjon. Vi ønsker å bidra til aktiv livsstils-ændring med sunt kosthold og aktivitet og til å styrke den enkeltes evne til å mestre hverdagen. Alle i teamet jobber sammen for å tilpasse rehabiliteringen til den enkelte som kommer til oss.

Skogli er et av få rehabiliteringssentre i Norge som tilbyr opphold til pasienter med lymfødem og lipødem, og vi tar imot pasienter fra hele landet. Behandlingen består av intensiv lymfedrenasje og bandasjering, bruk av pulsator og opplæring i selvdrenasje og selv-bandasjering. Vi veileder på bruk av ulike typer kompresjon og kan ta mål og bestille strømper. Vi har et aktivt fokus med trenings-veiledning, deltagelse på fellesaktiviteter og egentrening. Tiltakene prioriteres etter hvilke mål pasienten har. Pasientene får sin egen timeplan som inneholder undervisning om kosthold, livsstil, fysisk aktivitet, leve med sykdom, lymfødem og lipødem.



Intervju med en pasient Manuela (73)

For 4 år siden falt Manuela på trikken og fikk en nerveskade og tap av kraft og funksjon i beina. Etter hvert utviklet det seg lymfødem i begge bein. Da coronapandemien kom ble behandlingstilbudet hjemme veldig svekket, og hun fikk stadig dårligere funksjon. Etter en utredning på Sunnaas, ble hun henvist til Skogli for rehabilitering.

Hvordan opplevde du å bli tatt imot de første dagene på Skogli?

Det var veldig fint helt fra øyeblikket jeg kom inn i resepsjonen, og en varm og god stemning gjorde at jeg følte meg trygg. Det føltes godt å bli tatt imot av lege, fysioterapeut og koordinator for å snekre fram en god plan for oppholdet, og jeg fikk god hjelp av sykepleierne. Behandlerne viste god faglighet og var tydelige på hva de ville.

Hvordan jobbet teamet rundt deg?

Teamet jobbet strukturert og samarbeidet godt rundt mine problemstillinger og mål. Sammen delte vi målene opp i mindre delmål. Jeg sa til meg selv at jeg skulle få det til og fikk god støtte av behandlerne. Hovedfokus

var lymfedrenasje og bandasjering, samt trening med fysioterapeut, ergoterapeut og deltagelse på stoltrim. Etter eget ønske fikk jeg samtale med psykolog for hjelp til hvordan jeg best mulig kan takle å leve med sykdommen og bevisstgjøring om hvordan jeg kan bygge meg selv opp.

Hva oppnådde du i løpet av oppholdet?

Hele oppholdet var litt magisk. Lymfødemenes som var som «ballongben» ble fine. Jeg fikk trent opp mye bedre funksjon og nådde målene mine om å komme opp i sengen uten hjelp, øke gangavstand med rullator og krykker og klare å gå 1 etasje i trapp tilsvarende den jeg har hjemme. Jeg fikk økt selvtillit på hva jeg kan og ble bevisst på videre tiltak som ble viktig når jeg kom hjem.

Hvordan var det å komme hjem, og hvordan fungerte planen du hadde lagt for tiden etter hjemkomst?

Jeg følte meg trygg da jeg kom hjem. Jeg bor sammen med datteren min og får besøk av hjemmesykepleien daglig. De kunne nesten ikke tro sine egne øyne om forvandlingen som hadde skjedd. Det var en god hjemmeplan vi hadde lagt på Skogli, og jeg har fulgt planen og vært ute og trent hver dag og blitt mer og mer selvstendig. Jeg har klart å gå med rullator til butikken sammen med hunden min og går nå mer og mer med krykker. Faktisk klarer jeg også å gå korte strekninger helt uten hjelpemiddel. Alt dette er en stor seier. De nye kompresjonsstrømpene som jeg

fikk tatt mål til på Skogli er lettere å få på og veldig gode å ha på, og sammen med god oppfølging fra fysioterapeut hjemme holdes nå lymfødemenes under kontroll.

Hva husker du best fra ukene på Skogli?

Alt, men kanskje aller mest de daglige rutinene med behandling og trening. Jeg ble trøtt til kvelden og sov som en stein. Jeg husker godt den dagen jeg var med på vinteraktivitetsdag og fikk diplom for «ekstrem innsats» da jeg gikk rundt stabburet på skikkelig vinterføre, og det i selveste OL-byen Lillehammer.

Hva vil du si til andre som vurderer et opphold på Skogli?

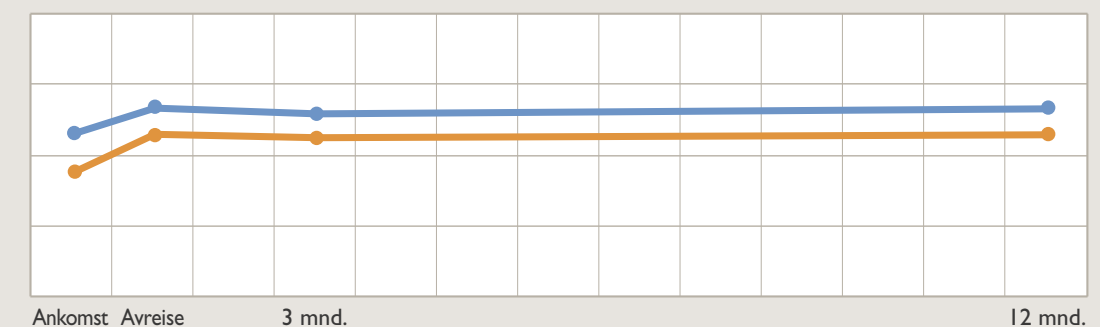
Be legen din om å søke deg dit, våg å dra, da kan du oppnå mye!



Langtidsresultater - Grønt team

— Helse relatert livskvalitet — Helse

Helse relatert livskvalitet:
Ut ifra befolkningsnormdata via EQ-5D spørring.



Ingen problem



Maks problem

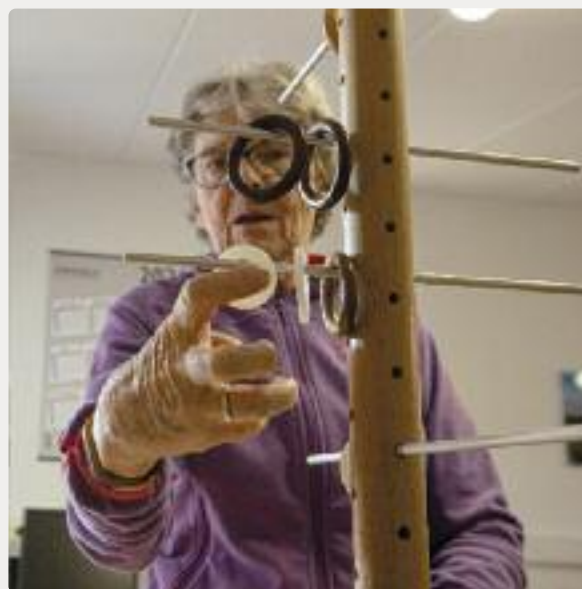
Lilla team

Tilbudet

Vi tilbyr rehabilitering etter hjerneslag og hjerneskade for pasienter som henvises direkte fra sykehus eller for hjemmeboende senere i forløpet. Oppholdet er på 3-4 uker og vi har de siste årene hatt over 100 slagpasienter pr år. Viktige målsettinger for rehabiliteringen er forbedring av funksjonsevne, selvstendighet og selvhjelpenhet, samt å øke mestringsevne og kunnskap.

Under et opphold vil pasienten få oppfølging av et tverrfaglig rehabiliteringsteam. Det utarbeides en rehabiliteringsplan med mål og tiltak for oppholdet og pasienten vil få individuell oppfølging etter behov og målsetting som for eksempel:

- Språktrening med logoped
- Gang- og funksjonstrening med fysioterapeut
- Trening av daglige aktiviteter med ergoterapeut eller sykepleier
- Synsvurdering av synspedagog/synstrening med ergoterapeut
- Samtale med psykolog eller sosionom
- Medisinsk vurdering av lege



Arm- og håndtrening (CI-terapi).

Noen av aktivitetene foregår i grupper, f.eks. samtalegruppe, undervisning, utegruppe og trimgruppe. To ganger i året har vi gruppeopphold med intensiv arm- og håndtrening, også kaldt CI-terapi. Da er rehabiliteringen spesielt rettet mot å bedre funksjon i arm og hånd, og deltakeren får en stiv vott på den friske hånden for stadig å bli minnet om at den svake hånden skal brukes i alle aktiviteter.

Resultater og statistikk:

Vi gjennomfører funksjonstester ved ankomst og avreise, som for eksempel balanse-, gang- og håndtester, i tillegg til at pasienten selv angir hvordan de opplever egen helse eller funksjon. Statistikken viser at mange pasienter opplever signifikant helse- og funksjonsbedring i løpet av oppholdet. Det viser seg at 73% av de som ved ankomst angir dårlig eller meget dårlig helse, ved slutten av oppholdet angir at helsen er ganske god eller bedre. Ser vi på langtidsresultater etter et opphold viser statistikken en tydelig bedring i selvrapportert

helse fra ankomst til avreise, og effekten vedvarer, men synker litt etter 3 og 12 mnd.

Deltakelse i forskning: FIRST-prosjekt:

Slagteamet på Skogli deltar i et forskningsprosjekt om gangtrening for slagpasienter. Prosjektet foregår i samarbeid med Sunnaas Sykehus - Regional kompetansetjeneste for Rehabilitering (RKR), og andre rehabiliteringssteder i Norge. Prosjektet baserer seg på forskning gjort i USA som viser at variert gangtrening ved høy intensitet fører til større forbedring av gangfunksjon enn gangtrening ved lavere intensitet, og gangtreningen har overføringsverdi til bedret balanse og styrke (Horneby et al. 2019).

Pasienter som inkluderes i prosjektet gjennomgår ukentlige balanse- og gangtester og det registreres daglig puls, anstrengelsesnivå og blodtrykk under trening, i tillegg til antall skritt under oppholdet. Per i dag mottar pasientene tradisjonell fysioterapibehandling, men fra 2022 går prosjektet over i neste fase og pasientene vil da motta variert høyintensiv gangtrening under oppholdet. Gjennom deltakelse i prosjektet har vi etablert et godt samarbeid med andre steder i Norge som også gir tilbud om rehabilitering etter hjerneslag. Et slikt samarbeid gir trygghet for pasienter og er inspirerende og faglig stimulerende for oss som jobber med slagrehabilitering. Vi ser fram til å starte opp med intensiv gangtrening neste år, og håper det vil være med å gi gode resultater for våre pasienter.



Utegruppe.



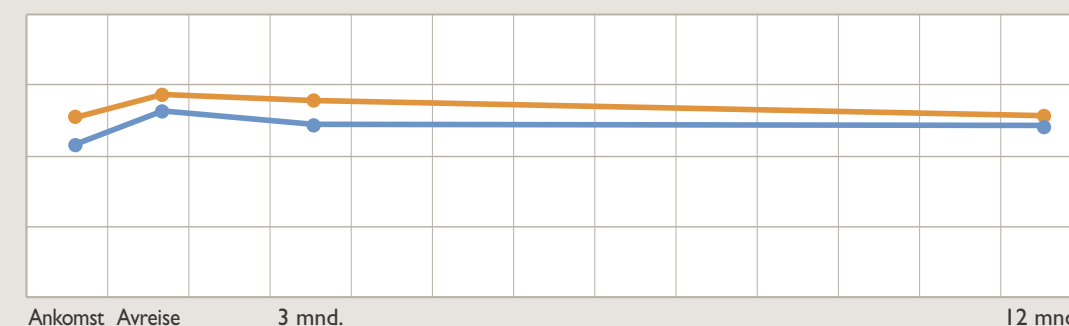
Trimgruppe i gymsalen.

Langtidsresultater - Lilla team

— Helserelatert livskvalitet

— Helse

Helserelatert livskvalitet:
Ut ifra befolkningsnormdata via EQ-5D spørring.



Ingen problem



Maks problem



Gangtrening med fysioterapeut.

Rødt team

Tilbudet

Vi tilbyr rehabilitering for personer over 18 år, med revmatiske sykdommer. Vi tar også inn de med slitasjeskader i som for eksempel hofte- eller kneledd(artrose) og de med osteoporose. Det tilbys individuelt tilpasset døgnopphold. Oppholdstiden vurderes etter pasientens behov, med et utgangspunkt i tre uker.

Vi i rødt team samarbeider tverrfaglig, og med pasienten for å bidra til at pasienten oppnår best mulig funksjons- og mestrings- evne, selvstendighet og deltagelse i utdanning og arbeidsliv, sosialt og i samfunnet.

Deltakerne får individuell oppfølging etter behov som for eksempel:

- Samtale med psykolog eller kognitiv terapeut.
- Medisinsk vurdering av lege eller revmatolog.
- Trening- og behandling med fysioterapeut.
- Samtale og veiledning om mestring av daglige aktiviteter med ergoterapeut.
- Ortopediingeniør.

Vi har undervisning om ulike relevante temaer som Fysioterapi og revmatisme, Medisiner og revmatisme, Aktivitetsregulering og utmattelse og Kosthold og revmatisme. Vi har også samtalegrupper. Deltakerne har også mulighet til delta på felles bassengtreninger, gåturer og treningsgrupper. Videre er det åpne undervisning, blant annet smerteundervisning.

Resultater- generelt:

Vi gjennomfører funksjonstester ved ankomst og avreise, som for eksempel tester for gang-

funksjon, balanse, kondisjonstester og grepsstyrke. Pasientene angir også selv hvordan de opplever egen helse (helse-relatert livskvalitet) og funksjon. Vi fører statistikk på akkurat disse tingene. Statistikken viser at mange pasienter opplever markant bedring i både fysisk kapasitet, egenopplevd helse, helserelatert livskvalitet og symptomtrykk i løpet av oppholdet på Skogli. Vi ser også at ca. 60 % av pasientene krysset grensen fra dårlig helse til god helse i løpet av oppholdet.

Fatigue knyttet til revmatisk sykdom er noe vi har fått økende bevissthet rundt og vi har fra høsten 2020 begynt å etterspørre status også på dette symptomet. Foreløpige tall viser at pasientene opplever mindre utmattelse/fatigue etter 3 uker på Skogli.

Også 3- og 12 mnd. etter ankomst ser vi at pasientene opplever noe økning i helse-relatert livskvalitet, fysisk aktivitet og fysisk kapasitet. I tillegg ser vi en økning i fornøydhet med egne helsevaner.

Symptomtrykket er signifikant mildere etter 3 mnd., men vi ser at symptomtrykket etter 12 mnd. er omtrent på samme nivå som ved ankomst. Så til tross for retur etter et år ned mot ankomstverdier hva gjelder symptomtrykk, så er både helserelatert livskvalitet og opplevd fysisk kapasitet fortsatt på et signifikant høyere nivå.



Foto: Aleksander Myklebust.



Langtidsresultater - Rødt team

Helserelatert livskvalitet:

Ut ifra befolkningsnormdata via EQ-5D spørning.



STAR team

Tilbudet

Skoglis team for arbeidsrettet rehabilitering ble opprettet høsten 2007 i forbindelse med daværende Raskere Tilbake- prosjektet. Det har siden vært en del av hovedavtalen med Helse Sør-Øst og med en tilleggsavtale innen Helse og Arbeid.

Tilbudet er diagnose-uavhengig. Fokus i programmet er skjæringspunktet mellom helse og arbeid og vi har fokus på å finne løsning på arbeidsdeltakelse på tross av helseutfordringer, sammen med pasient.

Tilbudet gis til personer som er sykemeldt eller står i fare for å bli sykemeldt og som trenger hjelp til å styrke funksjonsevnen i forhold til jobb/utdanning.

Proessen med å komme tilbake i jobb etter langtidsfravær er gjerne kompleks og for noen lang. Vi bistår med å utarbeide «Plan for arbeidsdeltakelse» med utgangspunkt i personens ønsker og hindringer for arbeidsdeltakelse.

Programmet er en blanding av undervisning, refleksjonsgrupper, treninger og individuelle veiledningstimer med ulike faggrupper. Det er organisert som et gruppeinntak med individuelle forløp. Det organiseres som et 3 ukers døgnbasert program, med mulighet for



oppfølgingsuke. Det gis tverrfaglig oppfølging i det individuelle forløpet av følgende faggrupper: fysikalsk medisiner, fysioterapeut, ergoterapeut, sosionom og psykolog. Det er mulighet for å kople på klinisk ernæringsfysiolog, og kognitiv terapeut.

Gruppedeltakerne nyter stor glede og støtte av hverandre. Mange pasienter forteller om at det er godt å møte andre i samme situasjon og det legges opp til erfaringsutveksling.

Effekt målet av programmet er grad av arbeidsnærvær.

Majoriteten av de som kommer inn på arbeidsrettet rehabilitering, har vært sykemeldt over lenger tid. Det medfører at tilbakeføringsprosessen også gjerne skjer over en periode. Effekten av programmet ses gjerne en stund etter opphold. Over 62% var i arbeid 3 mnd. etter oppholdet – og over 40% gikk direkte fra opphold tilbake i arbeid. Nesten 75 % var i arbeid 12 mnd. etter oppholdet. Arbeidsnærværet har økt med gjennomsnitt 9,5 timer pr uke etter 12 måneder. Ikke overraskende er det de som ved oppholdet hadde høyest grad av tro på å komme tilbake til jobb som også gjør det. Av de som ankom uten arbeidsfravær – og følgelig hadde målsetting om kun å beholde det de hadde - så var fortsatt 69% av disse uten fravær 12 mnd. etterpå!

Det er signifikant bedring av både helsevaner og helsefaktorer. 45 % har også opplevd å krysse grensen for å angi sin helse som dårlig eller meget dårlig, til ganske god eller bedre, og 29 % har gjort tilsvarende grensekryssing i forhold til somatiseringssymptomer – og det er bemerkelses-verdig!

Deltakernes fornøydhet med egne helsevaner (og til sin vekt) har også bedret seg signifikant. Disse endringene var gjort allerede ved 3-måneders oppfølgingen og det er gledelig å se at livsstilsendringene ser ut til å holde seg over tid. Dog ser vi at anbefalt frekvens for hverdagsaktivitet og trim på 2-3 ganger per uke ikke er nådd ved 12 måneders oppfølging for ca. 25% av målgruppen.

Norge har utviklet et omfattende og komplekst system for sykefraværsoppfølging.



Det er mange som er involvert i prosessen. Den sykemeldte, arbeidsgiver, fastlege, NAV, eventuelt BHT og tilbud innen Arbeid og Helse-satsingen på ulike nivåer i helsetjenesten. Det er avgjørende at alle drar i samme retning for å lykkes med å få ned sykefraværet og skape et arbeidsliv med plass til alle, i tråd med hovedmålet for IA-avtalen for innværende periode.

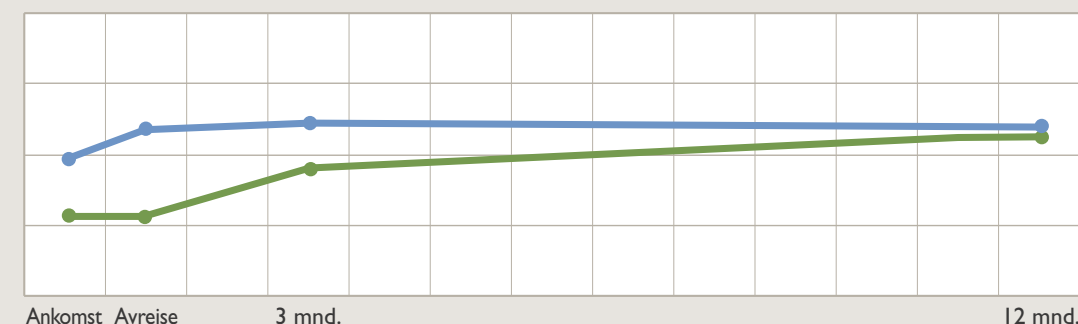
Skogli ønsker med sine arbeidsrettede tilbud å bidra til at personer som trenger tverrfaglig bistand for å komme tilbake i jobb får rask og god hjelp.

86 % vil anbefale noen i samme situasjon (som de var i for et halvt år siden) om å søke seg til Skogli 10 % svarer KANSKJE og 4 % svarer NEI (N=262).

Langtidsresultater - STAR

— Helserelatert livskvalitet — Jobbnærvær

Helserelatert livskvalitet:
Ut ifra befolkningsnormdata via EQ-5D spørring.



Ingen problem



Maks problem

Turkis team

Tilbudet

Vi tilbyr et tverrfaglig rehabiliteringsprogram for CFS/ME-pasienter (Kronisk utmattelses-syndrom / Myalgisk Encefalomyelitt) for personer over 18 år. I løpet av 1 år har vi ca 135 pasienter hos oss.

Rehabiliteringsprogrammet:

Under et fire ukers opphold blir det lagt vekt på tverrfaglig oppfølging og pasienter deltar aktivt i veilednings- og aktivitetsøkter.

Rehabiliteringsprogrammet består av:

- 6 timers kurs, basert på ACT (Acceptance and Commitment Therapy).
- Undervisning.



Foto: Privat.

- Timer med individuell KAT (Kognitiv Adferdsterapi).
- Opptil 14 timer med gruppeaktiviteter med fokus på mobilitet, avspenning / oppmerksomt nærvær, kroppsbevissthet, aktivitetsavpasning og stressmestring.

- Samtalegrupper to timer i uken.
- Et møte med en «Likeperson».
- Pårørendedag på 6 timer blir arrangert for familiemedlemmer (inkludert barn/unge).
- En oppfølgingsuke noen måneder etter hovedperioden vurderes for kvalifiserte deltakere.

Resultater av rehabilitering i CFS/ME programmet:

En tverrfaglig rehabiliteringsperiode, med en kombinasjon av teori og aktiv tilnærming for pasienter med CFS / ME, viser resultater som viser forbedring av opplevd utmattelse. Dette ser vi både ved utskrivning, og 3- og 12 måneder etter utskrivning.

Resultatene indikerer at det er en rehabiliteringseffekt på CFS / ME-pasienter i vårt program. Effekten ser imidlertid ut til å være "forsinket"; de beste resultatene er å finne i månedene - og opptil et år etter utskrivning.

Trender:

Gjennomsnittsalder for gruppa har holdt seg på 40-43 år de siste 5 år. Det er en tendens til mindre andel kvinner og flere menn under årenes løp.

Utfordringer vi ser i denne gruppen:

CFS/ME er en sykdom som rammer millioner av mennesker rundt om i verden, oftest i den industrialiserte delen av verden. Dette kan forårsake betydelig svekkelse og funksjonshemming. Til tross for betydelig innsats fra



Foto: Skoglis arkiv.

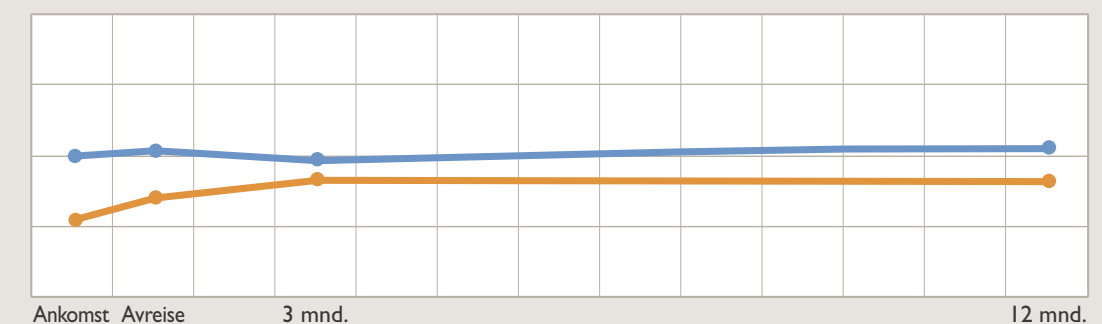
forskere for å få en bedre forståelse av CFS/ME, er det ingen enighet om hva som er effektiv behandling. Å sette riktig diagnose er fortsatt en utfordring, og pasienter sliter ofte med sykdommen i flere år før de blir diagnostisert.



Langtidsresultater - Turkis team

— Helsereelatert livskvalitet — Fatigue

Helsereelatert livskvalitet:
Ut ifra befolkningsnormdata via EQ-5D spørring.



Ingen problem

Maks problem



APB

Arbeidsrettet psykologisk behandling/
psykisk helsevern

Tilbudet

Skogli tilbyr arbeidsrettet terapi til pasienter med mild til moderat angst og depresjon, søvnvansker og tilpasningsforstyrrelser. Dette skjer på oppdrag for Helse Sør-Øst.

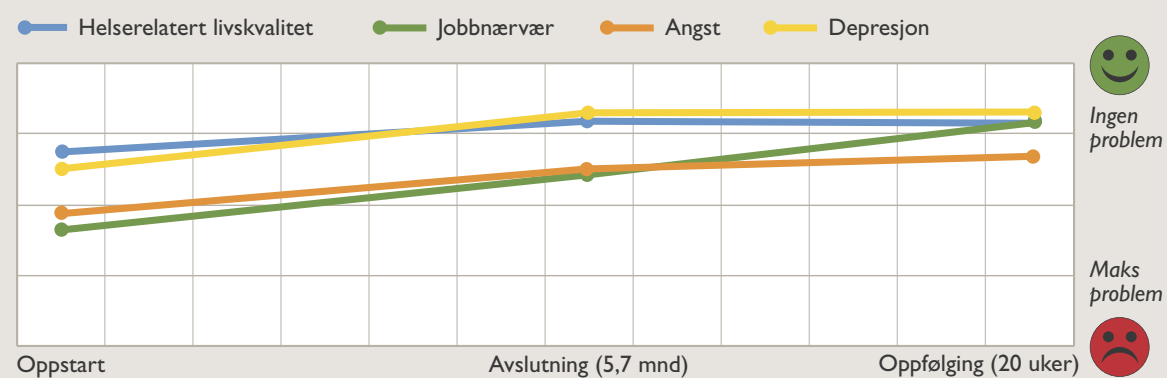
Vi tilbyr inntil 15 timers psykologbehandling med arbeid som fokus. Samarbeidspartnere som fastlege, bedriftshelsetjenesten, arbeidsgiver og NAV kobles på ved behov. Ved behov har Skogli også muligheten til å involvere andre faggrupper som sosionom, fysioterapeut, ergoterapeut etc.

Henvist pasient trenger ikke å ha et arbeidsforhold per i dag, men motivasjon for deltakelse i arbeidslivet er en viktig faktor for deltagelse i behandlingsopplegget.



Foto: Dreamstime.com

Langtidsresultater - APB poliklinisk program



Helse relatert livskvalitet: Ut ifra befolkningsnormdata via EQ-5D spørning. Gjennomsnittlig 12 konsultasjoner på under 6 måneder i snitt.

Kultur og sjelesorg

På Skogli har vi ansatt en kultur- og sosialkoordinator som også er en samtalepartner med bl.a. fokus på sjelesorg. Hun er utdannet ved Institutt for Sjelesorg/VID, med temaer som sorg, krise, konflikt og eksistensiell tilnærming osv.

Dette er noen av henne ansvarsområder:

- Koordinere kulturelle/sosiale aktiviteter - hyggelige møtepunkt på ettermiddag/kveldstid, med bl.a. ansvar for andakter (i samarbeid med Adventistkirkens pastor), kulturaften med allsang, underholdning og konserter, reiseskildringer, foredrag med spennende temaer, quiz, bingo osv.
- Arrangere handleturer og utflukter til Lillehammer-museene og andre turistattraksjoner i området, og hun er en av våre minibussjåfører.
- Jobber med hjernetraumepasienter (lilla team) der sang og musikk brukes som et verktøy i forhold til språk- og kognitiv trening under slagordet: Musikk med mening - enkel allsang som trening. Er også med i teamet som tar denne gruppen med ut på opplevelser som Kunstmuseet, Maihaugen osv.
- "Aktiviteten" - Skoglis kreative hjørne inspirerer til kreativ utfoldelse, og er et "fristed" der flere glemmer smerte og tunge tanker for en stund.





«En uforglemmelig opplevelse i trygge omgivelser. For meg ble det en gledens dag med stor seiersfølelse. Tenk at jeg skulle oppleve dette. De gode minnene tar jeg med meg på reisen videre i livet.»



Uterehabilitering

Forskning viser at naturbaserte aktiviteter er mer vedvarende enn andre aktivitetstilbud. Målet med uterehabiliteringen på Skogli er at pasientene skal få med seg gode mestringsopplevelser, nye ferdigheter og økt motivasjon for videreføring av aktivitet hjemme. Opplevelser med naturen som arena for rehabilitering gir et verdifullt felleskap og opplevelse av glede og deltakelse. Det å være ute i naturen er med på å redusere stress, gi bedring av depresjon og er en arena for ro og til å hente seg inn igjen. I en rehabiliterings-prosess kan det da skapes rom for gode refleksjoner rundt egen rehabiliterings-prosess.

Natur er en gjenkjennbar kontekst for de fleste og oppleves av mange som en meningsfull arena å øve seg på ulik aktivitet. I uterehabiliteringen er aktiviteten målet, noe som bidrar til økt indre motivasjon. Uterehabilitering på Skogli består av flere ulike aktiviteter. Vi har Friluftscamp, ulike turer og utetreninger. Felles for aktivitetene er at de skal være overførbare til

hjemme-situasjonen. Alle uteaktiviteter legges opp slik at flest mulig kan delta på tross av ulikt funksjonsnivå. Vi bruker god tid ute på tur. Vi fyrer ofte bål og lager mat på bål eller primus. Vi har også en Friluftscamp på Skoglis område som er lett tilgjengelig og tilrettelagt slik at flest mulig skal kunne delta. Dette er et fint tilbud for de som ikke klarer å delta på turene. er har vi fokus på enkle frilufsferdigheter som for eksempel mat på primus, bål og bålcaffe, samt introduksjon til truger.

Skogli har uterehabilitering som satsningsområde og er godt i gang med planlegging av et uteområde som er mer tilrettelagt for aktivitet. Vi skal blant annet bygge en gapahuk og et friluftsområde. Dette vil bidra til et enda mer tilrettelagt og variert utetilbud. Sitat fra pasient: «En uforglemmelig opplevelse i trygge omgivelser. For meg ble det en gledens dag med stor seiersfølelse. Tenk at jeg skulle oppleve dette. De gode minnene tar jeg med meg på reisen videre i livet.»

Foto øverst til høyre på venstre side og under: Aleksander Myklebust. Resten Skoglis arkiv og Øystein Nordås.



KEF og kjøkken

Sammen med kjøkkenet har Klinisk ernæringsfysiolog (KEF) ansvaret for kostholdet vårt. Vi serverer pescovegetarisk kost som inkluderer melk, melkeprodukter, egg og fisk.

Noen av arbeidsoppgavene KEF jobber med er undervisning og veiledning av pasienter som har behov for informasjon om kost og ernæring i forhold til sin livssituasjon eller sykdomsbilde.

Undervisningen skjer både individuelt og i grupper. Prioriterte pasientgrupper er diabetikere, overvekt, hjerte- karsykdommer og revmatikere.

Ved behov arrangerer vi også matlagingskurs. På kjøkkenet har vi egen diettkokk som lager spesialkost for de som trenger det.



Spisesalen

Spisesalen er åpen hele døgnet alle dager. Brødmat , knekkebrød, pålegg, frokost-blanding samt melk og juice står alltid fremme. Etter frokost og frem til kveldsmat er også salatbaren åpen.

I samarbeid med kjøkkenet blir det servert 3 hovedmåltider fra buffet hver dag.

Pasientene har faste plasser, og er delt opp etter hvilke team de er på.

De som trenger hjelp til måltidene får det.



Drifts- avdelingen

Driftsavdelingen består av teknisk og renhold. Renhold tar seg også av all tekstilvask. Vi har teknisk vedlikehold innvendig og utvendig, inkludert drift av svømmebasseng. Driftsavdelingen har også ansvar for vedlikehold av flere eiendommer tilhørende Skogli parkanlegg, bil- og maskinpark.



Renholderne gjøre en stor innsats for å holde fasilitetene rene og trivelige til enhver tid.



Bilparken til Skogli.

Utleie og samarbeid

Det er viktig for Skogli å ha gode nettverk og samarbeidspartnere, både lokalt og internasjonalt. Av internasjonalt samarbeid

er Skogli med i AdventCare. AdventCare består av om lag 15 andre institusjoner drevet og/eller eid av Adventistkirken, primært i Europa. Skogli har også uformelle samarbeid med Vista Clinic fra Sør-Afrika, og La Lignière fra Sveits.

Lokalt spiller Skogli en vesentlig rolle for nærmiljøet. Vi leier ut vårt varmtvannsbasseng og gymnastikksal flere timer i uken, til både skole, fysioterapeuter og diverse foreninger.

Fremtidsplaner

Skogli er ett av Norges største rehabiliteringssenter og er en del av spesialisthelsetjenesten innen rehabilitering.

Rehabilitering er under stadig utvikling og Skogli skal være med å utvikle faget og tilbudet videre. Mye av rehabiliteringen vil skje i kommunene, men det vil også i fremtiden være behov for spesialisert tverrfaglig rehabilitering.

Skoglis mål er å være i førerretet blant de bedrifter som driver med privat spesialisert tverrfaglig rehabilitering. Skal vi få til det, er det mye det må arbeides med fremover.

Fasiliteter og uteområde

Vi har en langsiktig investeringsplan som bl.a. inkluderer en oppgradering av uteområdet, nytt/renovert basseng, samt bruk av mer miljøvennlige energikilder.

Fagutvikling

For å kunne bidra med god tverrfaglig spesialisert rehabilitering, er det viktig å hele

tiden utvikle de ansatte. Vi bruker årlig nærmere en halv million kroner på kurs og etterutdanning av de ansatte. Dette er bra og nødvendig for hele tiden være fremme i den faglige utvikling. Skogli er et behandlingssted, og vi driver ikke med forskning. Når det er sagt, har vi et stort nettverk som blant annet inkluderer flere forskningsmiljøer. Skogli vil alltid være tilgjengelig for samarbeid med disse miljøer.

Eiernes ideologi

Syvendedags adventistkirken har siden sin oppstart i 1863, alltid hatt fokus på et helhetlig menneskesyn og at det å ta vare på egen helse er en del av dette. Vi mener Gud vil vi skal leve holistisk og balansert; ta vare på kroppene våre, og utvikle hjernen og åndsevnene våre. Vi ønsker å hjelpe andre, og på en praktisk måte vise Guds nåde gjennom våre handlinger og i våre relasjoner. Vi håper og tror at Skogli er en vei til å nå dette målet.



Våre fasiliteter

Skoglis tomt er ca. 30 300 kvadratmeter fordelt på gangstier, parkanlegg, veier og parkeringsplasser. All parkering er gratis. Vi har lademuligheter for el-biler, og en del plasser med mulighet for motorvarmer på vinteren.

Skoglis bygg er stort med mange og gode fasiliteter. Vi legger vekt på at Skogli skal være et moderne, godt vedlikeholdt og rent sted å være. Vi jobber kontinuerlig med vedlikehold og oppdatering av alle de fasiliteter vi har.

De siste 10 årene har vi investert nærmere 80 millioner på renovering, oppussing, ombygging og nybygging. I 2014 og 2015 pusset vi opp 56 av rommene våre, i 2016 ble spisesalen ny, i 2018 ble resepsjonsområdet ombygget og i 2019-2020 ble det oppussing og renovering av treningssalen og kontorene i fysikalsk avdeling.

Skogli har 106 enerom, hvorav 9 av rommene er lagt opp som dobbeltrom. Alle rommene har servant og toalett, og nesten alle dusj. Flere av rommene er universelt utformet.

Treningssalen har en fantastisk utsikt over Lillehammer. Salen er på ca. 240 kvm. og inneholder apparater og annet treningsutstyr. Den ble pusset opp i 2019-2020, og har nå fått et moderne preg og inneholder flere nye treningsapparater.

Gymsalen er på ca. 235 kvm. Der gjennomføres flere fellesaktiviteter, blant annet bevegelse og bevisstgjøring, fellestrim, avspenning, utholdenhetstrening, sirkeltrening og styrketreningsgrupper. Gymsalen inneholder også en klatrevegg på ca. 6 meter.

Vårt varmtvannsbasseng er på ca. 12 x 8 meter. Der foregår det treningsgrupper, individuell behandling og ikke minst egentrening.



Vårt resepsjonsområde.



Undervisningsrommet



Vi har en butikk i tilknytning til resepsjonen.



Velværeavdeling for kjøp av massasjetimer.



Teststasjon.



Treningssalen i 4. etasje.



Gymsalen er stor og lys med plass til mange.



Varmtvannsbassenget er et populært sted.



Håndtreningsrom.



Vi har sykepleiere tilgjengelig hele døgnet.



Resepsjonen i fysikalsk avdeling.



Undervisningskjøkken.

Vi har også et undervisningsrom samt 7 forskjellige grupperom. De blir primært brukt til møter og samtalegrupper. Et av grupperommene har også et rikholdig, selvbetjent bibliotek med gratis utlån av bøker.

I 2021 har vi også fått laget oss et allrom, som blir brukt til bl.a. avspenning, møter og gruppesamtaler.

De neste par årene vil vi bruke mest ressurser på uteområdet. I 2021 ble stabburet flyttet slik at vi kan få et finere og mer oversiktlig område utfor hovedinngangen. Planen videre er å lage gangveier og stier rundt Skogli, koblet sammen med gapahuken og aktivitetsområder ute.



Skeikampen - et av våre 7 møterom.



Selvbetjent bibliotek.

CARF

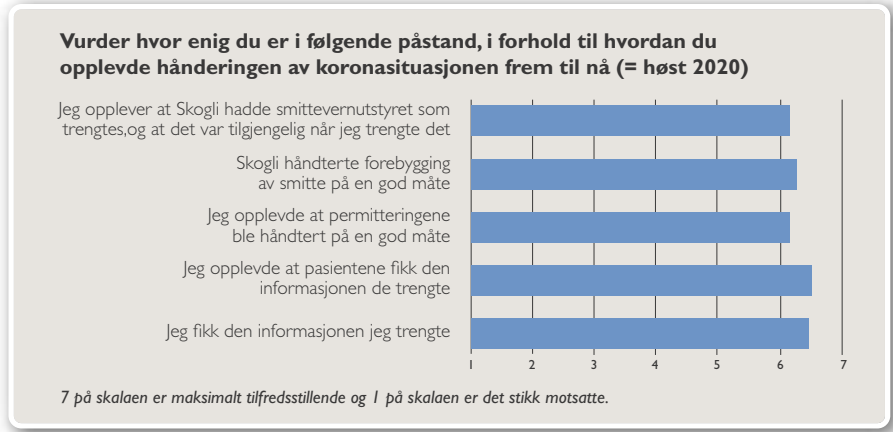
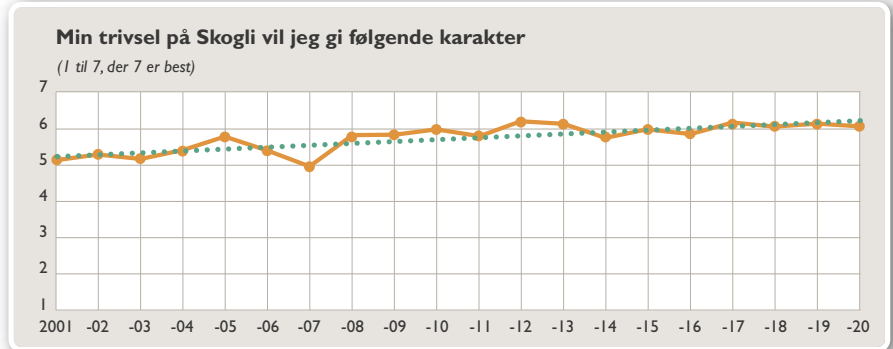
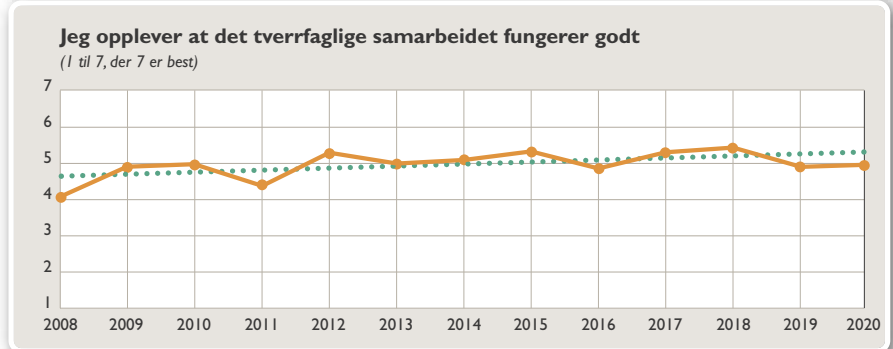
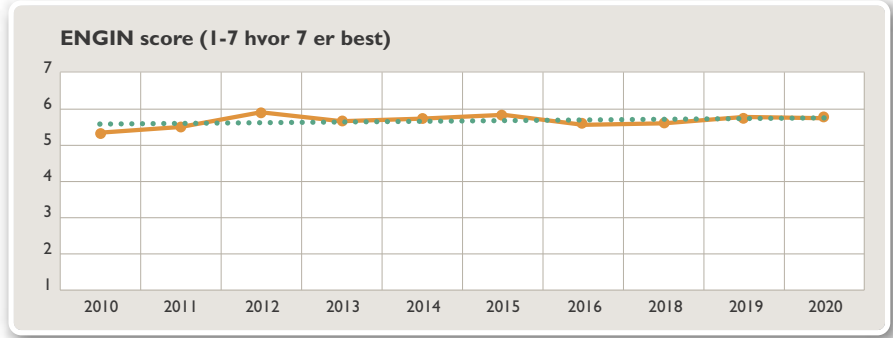
Skogli var en av de første bedrifter i Norge som ble CARF akkreditert. Vår første akkreditering skjedde i 2010, og siden da har vi hvert tredje år fått fornyet akkrediteringen. CARF International er en internasjonal, non profit organisasjon som akkrediterer bedrifter som tilbyr diverse helsetjenester, deriblant medisinsk rehabilitering. En CARF akkreditering demonstrerer at vi har et godt behandlingsprogram som gjenspeiler kvalitet, åpenhet, og forpliktelse overfor brukerne/pasienter. Dette skal vi fortsette med videre, og CARF akkreditering vil være en vesentlig del av Skogli under nåværende ledelse. For mer informasjon se www.carf.org



Miljøundersøkelse blant de ansatte



Skogli har de siste 20 årene gjennomført årlige miljøundersøkelser. Der kartlegges generell trivsel, spesifikke emner som lederstøtte, -samarbeid, trakassering og fysiske arbeidsforhold, og hvordan lederne er som ledere.



Skogli livsstil



AKTIVITET

Mosjon er kroppens og sinnets grunnlag for helse, utvikling og velvære. Hemmeligheten for utsatt aldring er nettopp regelmessig fysisk aktivitet



AVHOLD

Rusmiddelfrihet borger for et rikere og tryggere liv både for deg og dine. Det dreier seg om et positivt valg som gir helse, sosiale fordeler og solidaritet med ressursvake.



HVILE

Hvile og rekreasjon gir fornyelse for kropp og sinn. Mangel på søvn og hvile kan gjøre livet til en lidelse for selv den sterkeste.



LUFT

Frisk luft i lungene spiller på lag med hjerte og muskler, blod og hormoner, hjerneceller og energiproduksjon.



SOLSKINN

Sollyset setter i gang produksjonen av vitamin D fra kolesterol i huden, styrker immunsystemet og gjør underverker for følelseslivet.



SUNN MAT

Kostholdet skal gi næring for vekst og aktivitet. Et grovt, grønt og magert matvalg gjør det. Kroppens celler utvikler seg i henhold til de næringsstoffene man gir dem.



TILLIT

Tillit i form av sosialt og åndelig felleskap gir styrke og pågangsmot, livsglede og mening, det fører til en målbar livsforlengelse.



VANN

Rent vann innvortes og utvortes trengs hver eneste dag, både for utholdenhet og klare tanker.

Skogli har alltid ønsket å bidra til mer sunnhet i dagens samfunn. En av måtene vi gjør det på er å formidle de 8 helsenøkler. En annen måte er å tilby personer i nærområdet tilgang til trenings-salen og bassenget vårt. Skogli tilbyr også klassisk muskelmassasje for nytte og velvære.



- En vei til bedre helse