



Om CFS/ME-gruppe på Skogli Helse- og Rehabiliteringssenter AS

Tilbudet til CFS/ME-pasienter på Skogli har fokus på læring og mestring av sykdom og økt deltagelse i daglige aktiviteter på ulike livsområder. Gjennom avpasset fysisk aktivitet, ulike typer undervisning og sosial aktivitet, forsøker vi å hjelpe til med å bedre livskvalitet og minske sykdomsaktivitet.

Målgruppe:

Tilbudet henvender seg med personer med kronisk utmattelse (CFS) eller ME. Du må være selvhjulpne og kunne delta i rolige aktiviteter på dagtid; vi henvender oss med andre ord ikke til de dårligste, sengeliggende pasientene.

Om behandlingen:

Behandlingen gis i gruppe på 5-8 pasienter, men vi tilpasser behandlingen til hver pasients behov. Alle pasienter møter koordinator og lege tidlig i oppholdet. Senere får du møte fysioterapeut, ergoterapeut, sykepleier og psykolog i gruppeaktiviteter og undervisning.

Oppholdet går over fire uker. Det er de fleste dager satt opp to aktiviteter, hvorav en er en lett treningsaktivitet (for eksempel bevegelse og bevisstgjøring, oppmerksomt nærvær) og en er en undervisning (for eksempel undervisning om ME, søvn, smerter) eller samtalegruppe. I tillegg får vi besøk fra ME-foreningen i løpet av oppholdet.

Aktivitetene starter som regel kl 10 og kl 14 og varer i 30-60 min.

Fasiliteter:

Alle pasienter på Skogli har på egenhånd tilgang til varmtvannsbasseng og treningssaler, og det er mulig å være med på ulike fellesaktiviteter (for eksempel bassengtrening, linedance, balltrening, krakketrim, stavgang eller pilates).

Alle CFS/ME-pasienter får et eget rom i en rolig del av bygget.

Det serveres frokost kl 0730-0930, middag kl 1230-1400, kveldsmat 1730-1900. Det er mulighet for å ta med seg maten på rommet eller en mindre folksom matsal. Skogli serverer vegetarmat og har eget diettkjøkken.

Henvising:

Dersom du vil søke sender legen din henvising til SeR, et sentralt vurderingsorgan, og videresendes Skogli derfra. Behandlingstiden hos SeR er gjerne rundt en måned, og på Skogli behandler vi søknaden innen en uke. Det er for tiden ikke lange ventelister.

Skogli, januar 2012