

## Til deg som har fått time

For oss i Tverrfagleg ryggpoliklinikk er dine ressursar, behov og mål det viktigaste utgangspunktet. Vår rolle er å bruke all vår kompetanse til å rettleie, utfordre og hjelpe deg, og det er ditt mål vi skal navigere etter. Fordi vi alle er ulike, veit vi at "skreddarsaum" er naudsynt. Nokre vil ha behov for berre eit fåtal konsultasjonar og vil ikkje kome i kontakt med alle i teamet. Andre vil ha nytte av eit breiare tilbod som kan gå over 3-6 mnd. Tilbakemelding og dialog med fastlegen din er viktig i heile perioden du har kontakt med oss.

Du møter i Avdeling for fysikalsk medisin og rehabilitering sin ekspedisjon i 3. etasje. Her møter du også ved eventuelle seinare legekonsultasjonar. Dersom det er laga ein oppfølgingsplan på arbeidsplassen din, eller i regi av NAV, vil vi gjerne at du tek med ein kopi. Første konsultasjon startar med at du fyller ut nokre skjema for kartlegging av plagene dine. Deretter vert det samtale og klinisk undersøking hos lege og fysioterapeut. Denne første konsultasjonen munnar oftast ut i ein behandlingsplan. Set av 3 timar første dagen.

Eigenandelen er kr 307,-. Det er ikkje eigenandel for individuelle timar hos fysioterapeut og koordinator.

Vel møtt!

Til slutt: Gi oss gjerne ris og ros! Då vert vi betre!

Avdeling for fysikalsk medisin og rehabilitering  
Ålesund sjukehus  
6026 ÅLESUND  
Telefonkontakt: 70 10 57 51

[www.helse-sunnmore.no](http://www.helse-sunnmore.no)

## Ålesund sjukehus

AVDELING FOR FYSIKALSK MEDISIN OG REHABILITERING

## Tverrfagleg ryggpoliklinikk



[www.helse-sunnmore.no](http://www.helse-sunnmore.no)

## Det tverrfaglege teamet

### Lege

Vi er fleire legar ved Tverrfagleg ryggpoliklinikk, men pasienten skal ha same legekontakt heile tida her. I den første konsultasjonen, som i hovudregel er ein felleskonsultasjon med fysioterapeut, set vi av god tid til samtale og undersøking. Kanskje vil det også vere naudsynt å henvise til andre undersøkingar, t.d. røntgen. Summen av samtale og undersøking er grunnlaget for vidare tiltak. Vi vil i samråd med pasienten ta stilling til om ein skal ha eit behandlingstilbod vidare, om dette skal vere hjå oss, eller om det kan vere meir aktuelt på heimstaden. Dersom det er mest hensiktsmessig at vidare behandling skjer i førstelinjetenesta, vil vi samarbeide med behandlarane der. Vi har også eit fagleg nært samarbeid med legespesialist i ortopedi her ved sjukehuset.

### Fysioterapeut

Tverrfagleg ryggpoliklinikk har tre fysioterapeutar, den eine er spesialist i manuellterapi. Vi arbeider etter den oppfatninga at ryggen vår er skapt for rørsle. Vi vil kartlegge funksjonsnivået, og ut frå dette tilrår vi ein aktivitetsplan. For oss er det viktig saman med pasienten å utvikle mål for trening og fysisk aktivitet. Vi baserer kunnskapen vår på studiar som kan dokumentere effekt. Slik kunnskap i høve til den enkelte sine plager, vil styre våre råd og behandlingstiltak. Vi ynskjer å ha ei heilskapleg tilnærming til pasienten sin situasjon, der fokus ikkje vert lagt berre på å betre kondisjon og styrke, men også på å auke meistringsmogelegheitene i daglegliv og arbeidsliv.

### Psykolog

Mange menneske med smertelidingar opplever at dei ikkje lenger har kontroll over kroppen sin og mogelegheitene til å påvirke eiga helse og livssituasjon. Dersom lidinga er langvarig vil det kunne føre med seg utfordringar i den enkelte sin livssituasjon. Vi veit at psykologisk behandling av ryggldingar kan vere med på å auke livskvaliteten og bidra til redusert smerteoppleving. Det kan vere aktuelt å tilby eit avgrensa antal samtalar hos psykolog med fokus på meistring og motivasjon. Behandlinga vil også ha fokus på mogelege livsbelastningar og stressfaktorar som kan påvirke helsesituasjonen, og gi støtte og rettleiing i høve til å handtere desse.

### Koordinator

For å førebygge sjukefråvær eller legge til rette for at ein skal kome tilbake til arbeid, er både helse og arbeidsplass avgjerande. Koordinatoren sin funksjon er saman med den enkelte å ha fokus på arbeidsplassen og å vere drøftingspartnar særleg i høve til utfordringar knytta til arbeid. Vi veit at arbeid er helsefremjande og derfor er arbeid og aktivitet både eit mål i seg sjølv og ein sær s viktig del av behandlinga. Koordinator vil rette søkjelyset på arbeidsplassdialogen, og på samarbeidet med NAV og bedriftshelsetenesta. Pasienten sine synspunkt på kva som skal til for å førebygge fråvær, eller for at ein skal kome tilbake til arbeid og meir aktivitet, er heilt sentrale.

## Målgruppe og tilvising

Målgruppa er personar over 15 år som har:

- Ynskje om å forebygge sjukefråvær eller kome tilbake til arbeid og aktivitet.
- Vedvarande eller stadig tilbakevendande ryggmerter og/eller isjialgi.
- Plager med varigheit minst 1 mnd og maksimum 12 mnd etter første kontakt med helsevesenet.
- Manglande effekt av behandling.
- Betydeleg redusert funksjonsevne i arbeid og fritid.

Tverrfagleg ryggpoliklinikk har dei nasjonale kliniske retningslinjene for korsryggmerter som fagleg grunnlag. Sjå gjerne [www.formi.no](http://www.formi.no). Vi gir tilbod både om utgreiing og behandling. Behandlingstiltaka vert individuelt tilpassa og kan maksimalt gå over 6 mnd. Lege, manuellterapeut og kiropraktor kan tilvise. Sjå adresse på siste sida.