

TVERRFAGLEG RYGGPOLIKLINIKK - EIT RASKARE-TILBAKE-TILBOD FOR DEG SOM YNSKJER Å FOREBYGGE SJUKEFRÅVÆR, ELLER Å KOMME TILBAKE TIL ARBEID OG MEIR AKTIVITET.

## 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 få 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 i "lavblokka". Ein av sekretærane våre losar deg vidare. Dersom det er laga ein oppfølgingsplan på arbeidsplassen din, eller i regi av NAV, vil vi gjerne at du tek med ein kopi til oss. Første konsultasjon startar med at du fyller ut nokre skjema for kartlegging av plagene dine. Deretter vert det samtale og klinisk undersøking hjå lege og fysioterapeut. Denne første konsultasjonen munnar oftast ut i ein behandlingsplan. Set av 3 timar første dagen.

Når det gjeld betaling, får du tilsendt faktura. Eigenandelen er kr 280. Dersom du er hos fleire fagpersonar på ein dag, vert dette fakturert som 1 konsultasjon. Alle konsultasjonar hjå Tverrfagleg ryggpoliklinikk vil gå inn som grunnlag for eventuelt å få frikort på nivå 1. Hugs også at reise skal inngå i det grunnlaget.

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

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

# TVERRFAGLEG RYGGPOLIKLINIKK ÅLESUND SJUKEHUS

AVDELING FOR FYSIKALSK MEDISIN OG REHABILITERING



# FAGGRUPPER

## LEGE

Vi er fleire legar ved Tverrfagleg ryggpoliklinikk. Du skal ha same legekontakt heile tida her. I den første konsultasjonen, som ofte er ein felles konsultasjon med fysioterapeut, set vi av god tid til samtale og undersøking. Kanskje vil det også vere naudsynt å supplere med andre undersøkingar, t.d. røntgen.

Summen av samtale og undersøking er grunnlaget for vidare drøfting med deg og i teamet. Vi vil i fellesskap ta stilling til om du skal ha eit behandlingstilbod vidare, om dette skal vere hjå oss, eller om det kan vere meir aktuelt på heimstaden din.

Dersom det er mest hensiktsmessig at vidare behandling skjer i førstelinjetenesta, vil vi samarbeide med behandlarane dine der.

## 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 ryggglidingar kan vere med på å auke livskvaliteten og bidra til redusert smerteoppleving.

Det kan vere aktuelt å tilby deg samtalar hos psykolog med fokus på meistring og motivasjon. Behandlinga vil også ha fokus på mogelege livsbelastningar og stressfaktorar som kan påvirke helsesituasjonen din, og gi støtte og rettleiing i høve til å handtere disse.

## FYSIOTERAPEUT

Tverrfagleg ryggpoliklinikk har tre fysioterapeutar, den eine er spesialist i manuell terapi. Vi arbeider etter den oppfatninga at ryggen vår er skapt for rørsle.

Vi vil kartlegge funksjonsnivået ditt, og ut frå dette tilrår vi ein aktivitetsplan. For oss er det viktig saman med deg å utvikle mål for trening og fysisk aktivitet.

Vi baserer kunnskapen vår på studiar som kan dokumentere effekt. Slik kunnskap i høve til dine plager vil styre våre råd og behandlingstiltak.

Vi ynskjer å ha ei heilskapleg tilnærming til din situasjon der fokus ikkje vert lagt berre på å betre kondisjon og styrke, men også på å auke dine meistringsmoglegheitene i daglegliv og arbeidsliv.

## KOORDINATOR

For å førebygge sjukefråvær eller legge til rette for at du skal kome tilbake til arbeid, er både helse og arbeidsplass avgjerande. Koordinator sin funksjon er saman med deg å ha fokus på arbeidsplassen.

I Tverrfagleg ryggpoliklinikk er arbeid og aktivitet både eit mål i seg sjølv og ein sær viktig del av behandlinga. Vi veit at arbeid er helsefremjande. Kanskje er det slik at du ikkje har ein arbeidsgivar? Det fins moglegheit likevel!

Koordinator vil rette søkjelyset på arbeidsplassdialogen, og på samarbeidet med NAV og bedriftshelsetenesta. Dine synspunkt på kva som skal til for å førebygge fråvær eller for at du skal kome tilbake i arbeid og meir aktivitet er heilt sentrale.