



Österåsens Hälsöhem

en modern rehabiliteringsanläggning för arbetslivsinriktade rehabiliteringsinsatser som drivs av Landstinget Västernorrland

Idag vet vi att många sjukdomar har sin grund i vårt sätt att leva – vår livsstil. Stress, smärta, otillräcklig motion, dåliga matvanor och tobaksbruk är en grund för flera av dagens sjukdomar. Österåsens Hälsöhem erbjuder behandlingsprogram med **livsstilsförändring och rehabilitering** utifrån **evidensbaserade metoder och lång erfarenhet**. Deltagarna får teoretiskt och praktiskt lära sig bra kost- och motionsvanor, stress- och smärthanterings-tekniker samt vid behov uppnå tobaksfrihet. Arbetet sker i internatform med helhetssyn på individens arbets- och livssituation.

Österåsens Hälsöhem är vackert beläget på en höjd utanför Sollefteå i Västernorrland. Den slottsliknande byggnaden byggdes i början av 1900-talet som sanatorium och är idag kulturminnesförklarad. Sedan 1982 har Landstinget Västernorrland ägt och drivit anläggningen som hälsöhem. Anläggningen är mycket **välutrustad** med träningshallar, träningsbassäng med 32-gradigt vatten, behandlingsrum, föreläsningsslokaler, undervisningskök, läkar- och sjuksköterskemottagningar m m. Boende sker i internatform i eget rum med dusch och toalett. Hälsöhemmet är handikappanpassat. Laktovegetariska måltider serveras med varierad salladsbuffé. Miljön är tobaks- och alkoholfri. Runt anläggningen finns natursköna promenadstigar.

Målgrupper

Personer med

- Det ”metabola syndromet” med varierande grad av övervikt, höga blodfetter, högt blodtryck och olika former av diabetes.
- Hjärt- och kärlsjukdom.
- Sjukdomar i muskler och skelett, t ex fibromyalgi, reumatoid artrit.
- Stressrelaterade sjukdomstillstånd, t ex utmattningsdepression.
- Tobaksbruk. Kroniskt obstruktiv lungsjukdom, dock ej vid kronisk andnöd i vila.

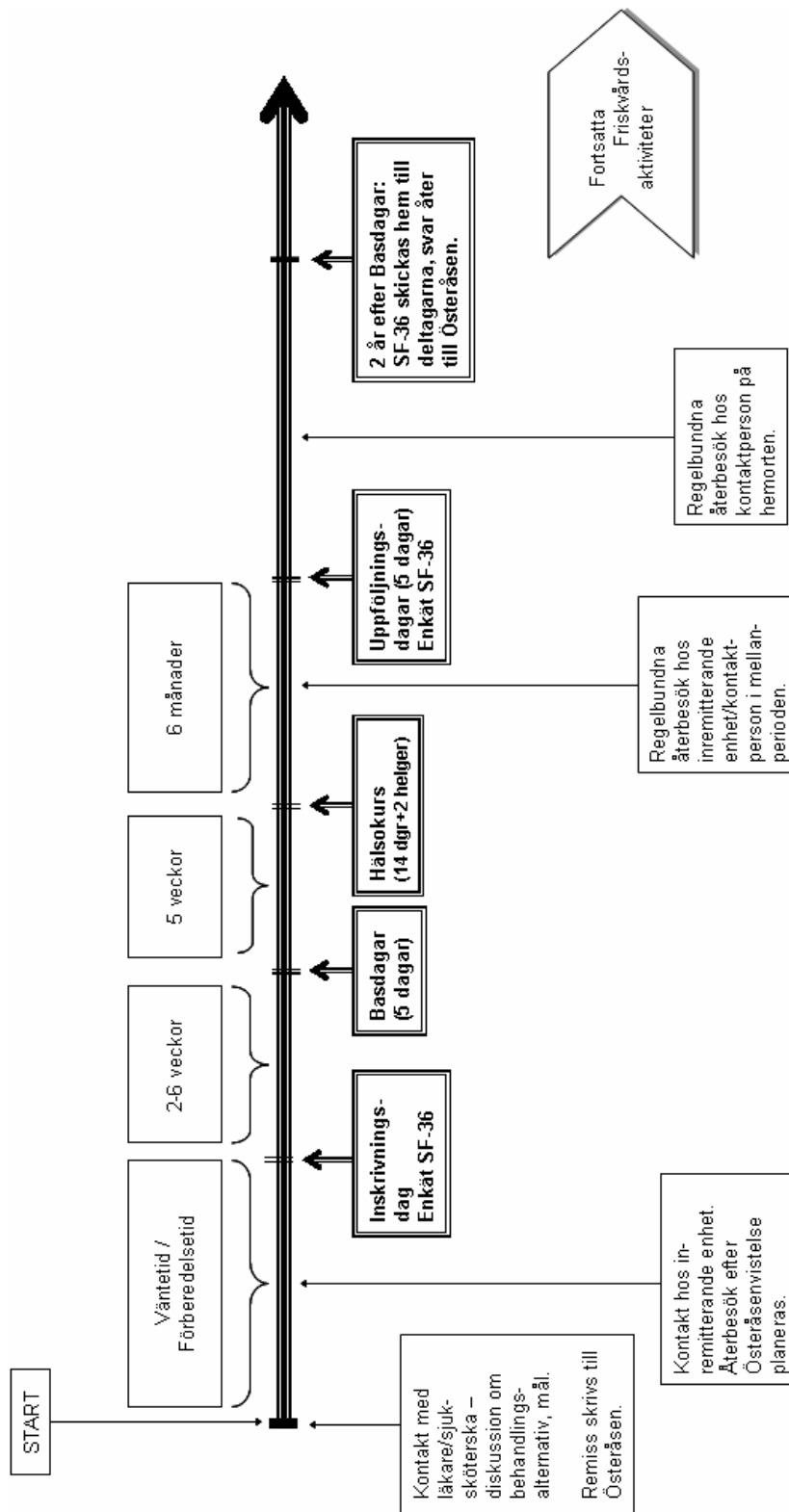
Österåsens hälsoteam består av läkare, sjuksköterskor, sjukgymnaster, friskvårdare, kostspecialister, kurator och psykolog. Personalen arbetar med kognitiv inriktning och har kompetenser bl a inom arbetsmiljö, psykiatri, diabetesvård, näringsfysiologi, ergonomi, olika slag av massage och tobaksavvänjning.

Österåsens Hälsohems rehabiliteringsprogram för arbetslivsinriktad rehabilitering syftar till att individen:

- motiveras att medverka till rehabilitering för att därefter
 - återgå till arbete direkt, helt eller delvis, eller
 - fullfölja en för alla parter meningsfull rehabiliteringsplan på arbetsplatsen/hemorten
- ges förutsättningar för beteendeförändringar
- förbättrar sin fysiska och psykiska arbetsförmåga
- får kunskap om orsaken till ohälsa
- ges redskap/strategier till att sätta mål/delmål för att kunna hantera sin situation och därmed förkorta sjukskrivningstiden
- samt att ge svar på beställarens frågor avseende
- fysisk arbetsförmåga
 - funktionsnedsättning
 - psykisk hälsa
 - återgång till arbetslivet

Aktiviteterna sker både individuellt och i grupp. Vid inskrivningen upprättas en rehabiliteringsplan, som har till syfte att i samverkan med övriga aktuella aktörer anpassas till den individuella rehabiliteringsinsatsen. Möjlighet ges alltid till att ”specialisera” programmet och anpassning till egna behov.

Österåsens Hälsohems rehabiliteringsprogram:



Kostnader/Priser

Kostnad för erbjuden tjänst: Hälsokurs inkl uppföljning	Begär offert *
Kostnad för erbjuden tjänst: Enbart hälsokurs	Begär offert
Kostnad för ev kost och logi för den försäkrade	Ingår
Kostnad för ev tolk	Ingår ej
Kostnad för ev producentresor	Ingår ej, 25 kr per mil + timersättning
Kostnad för ev material för att den försäkrade ska kunna genomföra utbildningen	Ingår

<i>Volymavrop</i>	<i>Pris</i>	<i>Väntetid</i>
Mer än 20 platser/år	Begär offert**	4-6 veckor

* Samtliga priser är exklusive moms. Tjänster som av skattemyndigheten definieras som "sjukvård" är enligt gällande lagstiftning befriade från mervärdesskatt. Skulle tjänsterna av myndigheten anses vara momspliktiga förbehåller vi oss rätten att debitera föreskriven moms.

I priset ingår helpension (internat), konsultation med rehabiliteringsteamet (läkare, sjuksköterska, kurator, sjukgymnast, kostterapeut), ordinerade individuella behandlingar/samtal med respektive, provtagning, rehabiliteringsprogrammet med föreläsningar, aktiviteter, motion, reflekterande samtal, gruppsamtal etc. Hälsoprofil och arbetsprofil erbjuds. Tillgång till bassäng, träningslokaler, ljusrum, skapande verkstad, ateljé m m.

Övriga behandlingar bekostas av personen t ex fotvård, som inte ordinerats av rehabiliterings-/ medicinska skäl.

Handläggning/kontakt

För frågor angående väntetid, praktiska frågor	Birgitta Hellgren	0620-573 08
-"- arbetsmiljö, sköterskemottagn	Företagssköterska	0620-573 24
medicinska frågor	Läkare	0620-573 00

Begäran/beslut om arbetslivsinriktad rehabiliteringsinsats/remiss skickas till:
Österåsens Hälsohem
881 91 SOLLEFTEÅ

Rutiner

När remissen ankomstregistrerats på Österåsens Hälsohem skickas en kallelse till inskrivningsdag (se Österåsens rehabiliteringsprogram). Väntetiden är kort.

För ytterligare information v g se vår hemsida, www.osterasen.com.

Välkomna!