



Arbeidsrettet rehabilitering

Dagrehabilitering - NAV Oslo

For hvem:

Arbeidsrettet rehabilitering tilbys sykmeldte arbeidstakere og personer som har fått sin arbeidsevne nedsatt. Tilbudet er også til personer uten arbeidsforhold med nedsatt arbeidsevne.

Målsetting:

Arbeidsrettet rehabilitering skal styrke den enkeltes arbeidsevne og bidra til mestring av helserelaterte og sosiale problemer som hindrer deltakelse i arbeidslivet. Målet med tiltaket er å forbli i arbeid eller komme i arbeid til tross for sykdom og skade.

Innhold:

Ved oppstart i tiltaket vil deltakerenes nåsituasjon kartlegges. Arbeidsgiver og evt. andre samarbeidspartnere involveres. På bakgrunn av dette utarbeides en individuell tilpasset mål- og aktivitetsplan. Tiltaket videre består av daglig funksjons fremmende trening, veiledningssamtaler, undervisning og aktiviteter på arbeidsplassen. Vi har undervisning i mindfulness, kognitive tenknikker, stressmestring, karriereveiledning med mer. Du vil møte et tverrfaglig team bestående av fysioterapeuter, idrettspedagoger, coacher, jobbveileder, psykologer, leger og ernæringsveiledere.

Varighet:

Du får tilbud om inntil 20 timer rehabilitering i uken. Varigheten er som hovedregel inntil 6 uker, men med mulighet til forlengelse til maksimalt 12 uker. Timeantallet og varighet tilpasses individuelt. Tiltaket kan kombineres med gradert arbeid.

Hvordan få tilbudet:

Ta kontakt med ditt lokale NAV-kontor. Både du, arbeidsgiver og din behandler kan foreslå arbeidsrettet rehabilitering, men det er NAV lokalt som foretar den endelige vurderingen og sender henvisning til oss. Tilbudet er dekket av NAV, og det er ingen egenandel



Idrettens Helsecenter

Norges Fotballforbund eier Idrettens Helsecenter. Fotballen, som frivillig organisasjon, ønsker gjennom Idrettens Helsecenter å ta et utvidet samfunnsansvar.

Flest mulig, lengst mulig og best mulig!

Kontaktinformasjon:

Postadr: Postboks 34

Bekkelagshøgda, 1109 Oslo

Besøksadresse: Ekebergveien 104,
1178 Oslo

Tlf: 99 16 43 40

Mail: kundesenter@idrettshelse.no

Hjemmeside: www.idrettshelse.no

*Tett oppfølging i et
tverrfagelig miljø*