

Les mer om tilbudet på vår nettside.

Spesifikasjoner:



Varighet

37 dager over 3 år



Behandlingsform

Gruppeopphold



Døgn eller dagopphold

Dagtilbud

Våre fasiliteter

- ✓ Basseng, terapibasseng og boblebad
- ✓ Treningshall, apparater og utstyr
- ✓ Middelhavsinspirert, vegetarisk kosthold
- ✓ Gode friluftsmuligheter



Om oss

ViGØR er en av Norges største rehabiliteringsinstitusjoner og den eldste i Nord-Norge. I dag har vi status som rehabiliteringssykehus, og vi tar i mot pasienter fra hele landet.

Vi tilbyr spesialisert rehabilitering for nevrologiske lidelser, muskel- og skjelettlidelser, revmatologiske lidelser, kronisk smerteproblematikk, hjertesykdommer, kreft, amputasjoner, brudd og rehabilitering etter operasjon. Vi har utviklet spesialkompetanse innen intensiv motorisk gangtrening etter ryggmargsskade og hjerneslag.

Sykehuset har egen avdeling for pasienter med hjelpebehov og døgnkontinuerlig tilstedeværende sykepleier om natten.

Sertifisering:

ViGØR er CARF-akkreditert. CARF er en internasjonal organisasjon som vurderer kvaliteten på rehabiliteringstjenester.

ViGØR er akkreditert innen generell rehabilitering, slag, kreft og smerte rehabilitering.

Akkrediteringen bekrefter at vi oppfyller internasjonale krav til faglig innhold, struktur og kvalitet.



ViGØR

Rehabiliteringssykehus



Individuelt tilpasset rehabilitering

ViGØR Pluss

Gruppeopphold for deg over 18 år med sykkelig overvekt og ønske om livsstilsendring.

www.vigor.no



Målgruppe:

Tilbudet passer for deg med sykkelig overvekt (BMI \geq 40, eller \geq 35 med tilleggssykdommer) som ønsker tverrfaglig rehabilitering og varig livsstilsendring. Vårt tilbud har fokus på endring, livskvalitet og mental helse.

Vårt tverrfaglige team:

Innholdet i tilbudet er basert på tverrfaglig kompetanse og teamet som følger deg vil på en respektfull måte hjelpe deg på veien til en varig livsstilsendring med utgangspunkt i dine behov.

Vårt team inkluderer lege, fysioterapeut, ergoterapeut, logoped, treningsinstruktør, ernæringsfysiolog, sosionom, psykolog, sykepleiere og hjelpepleiere.

Pårørende involvering:

Pårørende kan delta i rehabiliteringsprosessen, både fysisk og digitalt. De kan være med på samtaler, treningsøkter og aktiviteter sammen med deg.

Kontakt oss



Adresse

Conrad Holmboesvei 95,
9011 Tromsø



Sentralbord

7766 88 00



Epost

firmapost@vigor.no



Hjemmeside

www.vigor.no

Snakk med din fastlege om tilbudet

Hvordan søker man om opphold?

For å søke om opphold, kontakt din fastlege eller sykehuslege for henvisning til ViGØR Rehabiliteringssykehus.

Søknaden vurderes av den regionale vurderingsenheten (RVE) i ditt helseforetak. Les mer om henvisning på www.helse-nord.no og vår hjemmeside.

Alle under 18 år må ha med ledsager under hele oppholdet.

Om tilbudet:

Målsettingen er varig livsstilsendringer med fokus på å redusere BMI og risikofaktorer for metabolsk sykdom. Du vil få tilpasset veiledning med tanke på psykisk helse, kosthold og aktivitet.

Du deltar i veiledning og undervisning innen kosthold, psykisk helse og fysisk aktivitet – både individuelt og i gruppe.

Treningen tilpasses deg og inkluderer blant annet sirkeltrening, bassengtrening og gåturer.

Programmet krever aktiv deltakelse, også hjemme. Etter hovedoppholdet får du ett års gratis trening ved Level. Vi hjelper deg i gang med et tilpasset treningsprogram i vår apparatsal.

Digital oppfølging: Koordinator følger opp fremgang og hjemmeøvelser etter oppholdet. Vi samarbeider med kommunale tjenester ved behov. Vi benytter selvhjelpsappen Onnikka for å understøtte ditt behandlingsopplegg når du er hjemme. Opplæring vil bli gitt.

