

Sjå fram

Inntaksplan for 2009



Treningskjøkken på Røros Rehabiliteringssenter.

Inntaksplan 2009

I forrige "Sjå fram" ble det lagt stor vekt på informasjon om inntaksplanene for 2009. Vi har imidlertid erfart at en del av nyhetsbrevene vi sendte ut pr. e-post ikke kom fram. Dette kan skyldes feks. feil epostadresse eller spamfilter hos mottaker. Av miljømessige grunner ønsker vi at du sender oss oppdatert e-post adresse., samt sjekker spamfilteret slik at mail fra RRS kommer gjennom.

Tilhører du grupper med oppstart i 2005/2006, og ikke har meldt deg på oppfølgingsopphold, ta kontakt med oss.

Dersom du har spørsmål om opphold og inntaksplan, ta kontakt med Kjersti Taarnesvik Løvø på mail ktlo@rorosrehab.no eller tlf. 72409758.

FamilY 2009

I 2008 ble det startet et samarbeidsprosjekt mellom St. Olavs Hospital, Sykehuset i Vestfold og Ullevål Universitetssykehus. Prosjektet fikk navnet FamilY – prosjekt for familier med overvekt. Dette prosjektet tar sikte på å gjennomføre og evaluere effekten av to ukers familieleir med to års systematisk oppfølging i samarbeid med kommunehelsetjenesten.

Helga 08.-10.05. ble andre oppfølgingsopphold gjennomført ved RRS. Åtte familier, totalt 12 foreldre og 16 barn, deltok. Se artikkel skrevet i Adresseavisen dersom du er nysgjerrig på innholdet i tilbudet se: www.lhl.no/roros

I juli starter FamilY 2009. For ytterligere informasjon og henvisningsrutiner, se www.siv.no/ss0. Begge foreldre inviteres til å delta på familieleiren. Ved delt foreldreansvar er det særlig viktig at begge deltar. Eldre eller yngre søsken kan også søke om deltakelse. Foreldre vil kunne søke om opplæringspenger fra NAV for å kunne ta fri fra jobben under familieleiren.

Middagstips: Ovnsbakt fisk 4 pers.

200 gr. Fennikel
200 gr. Gulrøtter
120 gr. Vårløk/purreløk
120 gr. Grønn asparges
80 gr. Sukker erter
600 gr. Fiskefilet u/skinn og bein.
600 gr. Potet

Grønnsaker vakes/skrelles, kuttet i passende biter og legges i ildfast form. Fiskefilet lagges hel over og krydres med salt og pepper. Legg på lokk eller aluminiumsfolie og settes i stekeovnen på 200 grader i 30-40 min. Serveres med kesam.

Årgang 1, nummer 3

Mai 2009

Dette skjer på Røros:

- 03/06-01/07
3. Opphold
Gruppe 0308
- 05/07-17/07
1. Opphold
Family 2009
- 22/07-19/08
2. Opphold
Gruppe 0109
- 21/08-04/09
Oppfølgingsopphold
Gruppe 05/06

I dette nummeret:

Inntaksplan 2009	1
FamilY 2009	1
Telefonoppfølging	2
Fagseminar	2
Samlinger i Trondheim	2



Moan Gård— med Rotunden i forgrunnen.

Øverhagaen 15
7374 Røros

Telefon: 72 40 95 00
Telefaks: 72 40 95 01
www.lhl.no/roros
E-post: resepsjon@rorosrehab.no

Mestring og livskvalitet

Deltakerens hjørne!

I kommende "Sjå fram" ønsker vi å etablere "Deltakerens hjørne". Her inviterer vi dere som deltakere og oppfølgingskontakter til å dele tanker og erfaringer med andre i samme situasjon.

Dersom du ønsker å bidra, send ditt innlegg til krha@rorosrehab.no

Ny kokebok!

Kjøkkensjefen ved Røros Rehabiliteringssenter vil i juni gi ut en kokebok. Boken vil inneholde oppskrifter som gir et godt grunnlag til deg som vil legge om til en sunnere livsstil. Boken vil være til salgs på senteret.



Spreke og spente jenter på startstreken av Jenterittet o8.

Vi anbefaler alle deltakere å engasjere seg i www.overvektsforeningen.no
post@overvektsforeningen.no

Overvektsforeningen 

Røros Rehabiliteringssenter

Røros Rehabiliteringssenter er et spesialisert senter med 100 behandlingsplasser for hjerte- og lungesyke, sykkelig overvektige, kreft, ortopedi, sykemeldte og kreftsyke.

Vi har som mål å være et ledende rehabiliteringssenter på våre fagområder. Vi har et godt og stort tverrfaglig miljø med 70 ansatte og med topp moderne lokaler.

Fagseminar for lokale oppfølgingskontakter

24. - 25. september 2009 arrangeres det 4. fagseminaret med tema oppfølging av sykkelig overvektige. Målgruppen er fagpersoner som arbeider med overvektige lokalt. Metoder for individuell og gruppebasert veiledning, samt kollegaveiledning, vil være hovedfokus i årets seminar.

Overvektsrehabilitering i spesialisthelsetjenesten har begrenset verdi dersom deltakerne ikke får tilpasset oppfølging i hjemmesituasjonen. Erfaringer så langt viser at oppfølgingsbehovet strekker seg fra grunnleggende treningsveiledning til langvarig psykologbehandling. Vår erfaring og deltakernes tilbakemelding viser at det er stort behov for å etablere en helhetlig oppfølgingsfilosofi fra spesialist- til primærnivå.

Vårt eget prosjekt "Kompetanseoverføring til kommunene – oppfølging av sykkelig overvektige" og Regionalt senter for sykkelig overvekt ved St Olavs Hospital sitt kompetansehevingsprosjekt legger grunnlaget for seminarets innhold, men vi ønsker fortsatt innspill i forhold til tema.

Påmelding: kren@rorosrehab.no / 72 40 95 00

Ytterligere informasjon om pris, overnatting og innhold blir sendt senere og lagt ut på www.lhl.no/roros

Telefonoppfølgingen

Vi minner om vår **telefontid tirsdager kl 10:00 – 15:00**. Det er også mulig å ta kontakt de øvrige ukedagene mellom kl 08:00 og 15:30, men da kan vi ikke garantere like god tilgjengelighet.

72 40 97 58 / 72 40 95 00.

Av: krha@rorosrehab.no

Deltakersamlinger i Trondheim 2009

Med positive erfaringer fra 2008 satser vi på å videreføre deltakersamlingene i Trondheim i 2009. Møtestedet er fortsatt Sponhuset ved Ladestien kl 11-13 følgende torsdager:

03.09 / 26.11

(tidligere annonsert 04.06 er avlyst.)

Alle har ansvar for å ta med egen mat og drikke som kan nytes i det fri, og noe å sitte på. Vi tar gjerne imot ønsker om spesielle tema eller forslag til alternative turmål.

Vel møtt!

Påmelding til:

ktlo@rorosrehab.no / 72 40 95 00