



HYSNES HELSEFORT

Tilbake
i arbeid



ST. OLAVS HOSPITAL
UNIVERSITETSSYKEHUSET I TRONDHEIM

Vil du tilbake i arbeid?

Hysnes Helsefort har som mål å:

- bedre din arbeidsevne
- gjøre deg i bedre stand til å samhandle med ditt nærmiljø



Tilbake
i arbeid

- hjelpe deg å tilrettelegge arbeidsdagen

Hvordan bedre din arbeidsevne?

Vi mener at fysisk og mental trening med fokus på arbeid vil bedre din arbeidsevne. Derfor har vi et bredt tilbud av aktiviteter både inne og ute. Mental trening foregår i grupper, basert på nyere kognitiv adferdsterapi.

Hvorfor samhandle med nærmiljøet?

Det er lettere å komme tilbake i arbeid om du har gode støttespillere rundt deg. Vi skal hjelpe deg med å finne disse. Det kan være din arbeidsgiver, fastlege, det lokale NAV-kontoret, familie, eller andre.

Hvordan tilrettelegge arbeidsdagen din?

I samarbeid med arbeidsgiver kan vi se på muligheter for tilpasning av din arbeidsplass.

Slik ser det ut på

Hysnes Helsefort

Du skal ha det komfortabelt hos oss. Vi har 40 rom til disposisjon, alle med TV, trådløst internett, telefon, eget bad/toalett, og tilgang til kjøkken.



«Hvis jeg bare kunne velge ... »

Ingen ønsker å bli syk, men noen ganger skjer det likevel. Det kan være uforklarlige smerter, slapphet og kanskje utmattelse. Det blir krevende å gå på jobb. Livet endres. For noen ender det kanskje opp med fortvilelse og følelsen av å være alene med problemene.

Vi er mange som kjenner oss igjen i dette. Noen av oss var heldige, det ble kortvarig. For andre varer slike tilstander frustrerende lenge. Voksne og unge, damer og menn. Noen opplever det til og med under utdanning, og kom derfor aldri i arbeid.

En ting er felles, ingen har ønsket det slik og mange ønsker hjelp til å mestre en normal hverdag igjen.



Hysnes Helsefort – for deg som vil tilbake i arbeid

Mange tusen av de som over lengre tid havner utenfor arbeidslivet i Norge, kan ha nytte av et opphold ved Hysnes Helsefort.

Vi har et opplegg for mennesker som ikke er i arbeid grunnet en eller flere av følgende helseplager:

- Sammensatte lidelser inkludert CFS/ME
- Kroniske smerter
- Muskel – / skjelettplager
- Lettere psykiske lidelser

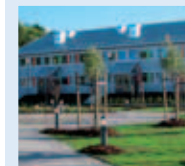
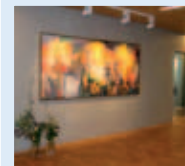
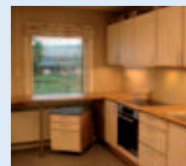
Hvis du tror du kan ha nytte av et opphold, må du be fastlegen vurdere om Hysnes Helsefort kan være et behandlingstilbud for deg!

Hysnes Helsefort – bidrar til bedre arbeidsevne og livskvalitet

Ute: Salt sjø. Grønn skog. Vide fjell. Her kan du enten ta i hardt og gå langt, eller du kan gå en tur og nyte omgivelsene.

Inne: Best mulig hjelp på veien tilbake i arbeid!

Hysnes Helsefort ligger i naturskjønne omgivelser i Hasselvika, ytterst i Trondheimsfjorden. Bygningene som tidligere tilhørte Forsvaret, er totalrenovert og tilpasset ny virksomhet. Fortet, var opprinnelig bygget for å beskytte land. Nå har vi blitt til Hysnes Helsefort, etablert for å ivareta god helse.



Dette er oss

Ved Hysnes Helsefort har vi flinke fagfolk som skjønner verdien av å samarbeide på tvers av faggrupper.

Vi har psykolog, lege, treningsfysiolog, manuellterapeut, fysioterapeut, ergoterapeut, nevroviter, lærer, sykepleier og sosionom. Sammen med deg legger vi en plan for hva som skal skje når du kommer hjem igjen.

Livet på Hysnes Helsefort

Alle rom har høy standard med god plass både for deg og eventuelle gjester.

I tillegg til pasientrom har vi bibliotek, ulike behandlingsrom og et moderne treningscenter.

Det er viktig for oss at du trives.



Her er noen av medarbeiderne du vil møte på Hysnes Helsefort.

God mat

På Hysnes Helsefort serverer vi mat som lages av lokale aktører med stort fokus på lokalprodusert mat.

Ro og harmoni

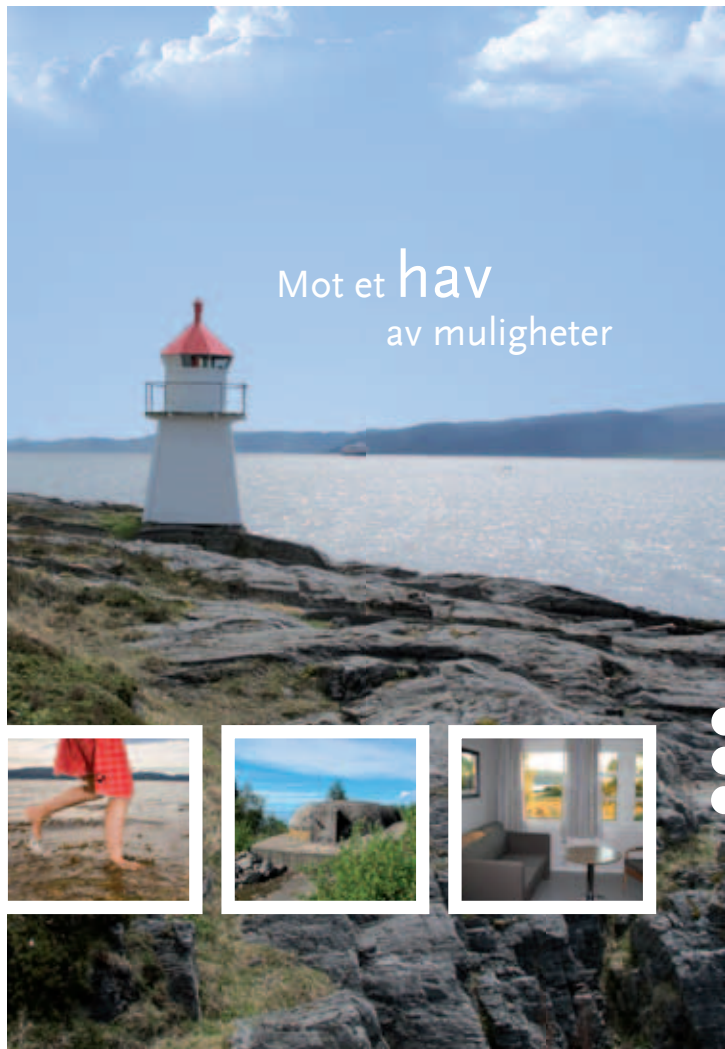
Hysnes Helsefort ligger i et naturskjønt område der man kan finne absolutt ro. Turer i skog og mark eller en rolig stund på en benk med god utsikt. Fiskeplass i umiddelbar nærhet.

Fritidsaktiviteter

Vi har et bredt spekter av fritidsaktiviteter. På Hysnes Helsefort lager vi ukeprogram for aktiviteter man kan melde seg på. Håndverk, foto og kulturelle aktiviteter er noen eksempler. Sykkel og fiskestenger låner du av oss.

Hvordan kommer du deg til Hysnes Helsefort?

Du kan ta båt fra Pirterminalen i Trondheim til Hasselvika kl. 08.00. Turen tar ca. 45 minutter. Det er fem minutter å gå fra båtkaia til Hysnes Helsefort. Kjører du egen bil fra Trondheim, tar du ferje Flakk – Rørvik. Reisetiden er da ca 1 ½ time.



www.stolav.no/hysneshelsefort
hysneshelsefort@stolav.no
Hysnes Helsefort
7112 Hasselvika
72 82 33 20

Hysnes Helsefort
bidrar til bedre
arbeidsevne og livskvalitet



Nasjonalt sertifisert: 1660

Produksjon: Roe Kommunikasjon i samarbeid med Tapir Uttrykk