

## Endurhæfing á verkjasviði

er fyrir fólk á öllum aldri sem hefur skerta getu og minnkuð lífsgæði vegna verkja.



Einnig einstaklinga sem þurfa stuðning til að breyta óæskilegum lífsháttum svo sem hreyfingarleysi, röngu mataræði, slæmum svefnvenjum og mikilli verkjalyfjaneyslu.

## Markmið endurhæfingar á verkjasviði eru að:

- Rjúfa vítahring verkja og óæskilegra lífnaðarháttanna
- bæta andlega, líkamlega og félagslega færni
- auka þol og vöðvastyrk
- auka virkni til verka
- breyta lífsstíl varanlega
- auka ábyrgð einstaklingsins á eigin heilsu



Árangur endurhæfingar á verkjasviði felst í auknum lífsgæðum, þ.e.:

- reglulegri hreyfingu og þjálfun
- hollum neysluvenjum
- aukinni starfsgetu
- auknu sjálfstrausti
- reyklusu líffi

## Aðferðir endurhæfingar á verkjasviði eru:

Verkjaskóli, kennsla í slökun og streitustjórnun, hugræn atferlismeðferð, svefnfræðsla, lífsleikni, styrktarþjálfun, þolþjálfun, reykleysi, rétt mataræði, úttekt á vinnugetu, ráðgjöf og stuðningur



## Verkjateymi

Það fagfólk sem annast endurhæfingu á verkjasviði á Reykjalundi starfar saman í þverfaglegu teymi. Í teyminu eru: félagsráðgjafi, hjúkrunarfræðingar, iðjuþjálfar, læknar, sálfræðingar, sjúkraliðar og sjúkrapjálfarar.

## Upphafið á Reykjalundi – framhaldið heima



Framhaldsþjálfun heima er nauðsynleg. Það getur verið t.d. ganga, vatnsleikfimi, þrek hjól eða lyftingar í sal.

Hæfilegt er að æfa í 30-45 mín. fimm sinnum í viku.

Mikilvægt er að vera virkur í daglegu lífi og sinna áhugamálum, félagsstarfi, fjölskyldu og heimili.

- Endurhæfing á Reykjalundi er kostuð af ríkinu samkvæmt þjónustusamningi
- Reykleysi er skilyrði fyrir endurhæfingu á verkjasviði Reykjalundar
- Læknar senda beiðni um verkjaendurhæfingu
- Endurhæfing á verkjasviði tekur sex vikur
- Möguleiki er á sólarhringsinnlögn eða dagdeild
- Happraetti SÍBS er hornsteinn framkvæmda á Reykjalundi

### Aðstandendur

Einn fundur er haldinn fyrir aðstandendur með almennri fræðslu. Völ er á einstaklingsbundinni ráðgjöf, sé þess óskað.

Verkateymi Reykjalundar  
vor 2005

## Endurhæfing á Verkjasviði



Reykjalundur endurhæfingarmiðstöð SÍBS  
270 Mosfellsbæ  
Sími 585 2000