



# ART 100T

## Arbetslivsinriktad rehabilitering

Rehabiliteringsprogrammet genomförs i små grupper eller individuellt och skräddarsys för varje deltagare. Programmet omfattar 100 timmar och genomförs i samverkan med arbetsgivaren och övriga inblandade aktörer, exempelvis företagets rehabpersonal, företagshälsovården, läkare och försäkringskassan. Målen med rehabiliteringen är individuella och planeras tillsammans med övriga aktörer under rehabiliteringens gång.

### Information

**Målgrupp:**

Sjukskrivna personer och personer med långvarigt nedsatt arbetsförmåga.

**Omfattning:**

100 timmars rehabiliteringsprogram med inriktning mot tillstånd i led/muskel/nerv i rygg och nacke.

**Deltagare:**

Enskild person eller grupp om max sex personer.

**Resurser:**

Leg. sjukgymnast med OMT-examen, ergonom, rehabinstruktör, beteendevetare samt dietist. Specialistläkare kan erbjudas som tillval.

**Start:**

Kontakta oss för aktuella startdatum.

### Kontakt

**Information/anmälan:**

Sofi Däumichen, tel. 0226-59052

Alt. Anders Silvemmark, tel. 070-6367204

E-mail: reh@silvemmarkergo.se

### Utfall

Utfall hos 14 individer med hel långvarig sjukskrivning avslutade under 2004.

Tre personer i ordinarie arbete 100%

Två personer i annat arbete 100%

Fem personer med minskad sjukskrivningsgrad

Två personer med oförbättrad arbetsförmåga

Två personer med osäkert resultat

Total sjukskrivningsgrad minskad med 425%.

### Innehåll

**Undersökning:**

Vår sjukgymnast/ergonom gör en noggrann undersökning av besvär och funktion.

**Rehabmöten:**

Den anställdes besvär vid aktuell eller tänkt syssla analyseras. Rehabiliteringen planeras och anpassas till det individuella behovet.

**Funktionsträning:**

Funktionen i rygg och nacke optimeras genom specialanpassad träning.

**Ergonomi/arbetsanpassning:**

Den anställdes arbete och arbetsplats anpassas teoretiskt och praktiskt.

**Kognitiv beteendeterapi:**

Samtal, med vår beteendevetare, kring situation och möjligheter.

**Kostundervisning:**

Undervisning eller individuellt arbete med vår dietist.

**Stresshantering:**

Teoretisk undervisning i stresshantering.

**Utvärdering:**

Utvärdering av resultatet med utgångspunkt i den individuella målsättningen.

Omfattningen av varje del bestäms av det individuella behovet.

SILVEMARK  
ERGO AB



Bjurfors 30, 774 93 Avesta · Tel. 0226-590 52  
www.silvemmarkergo.se