

Trening med mening/helsefremmande aktivitet:

Personar med psykiske plager kan ha redusert kontakt med egen kropp. Mange har kroppslege plager, spenninger og smerter.



Me har fokus på forståing, mestring og håndtering gjennom kropp og bevegelse, og jobbar målretta for å utvikle- og tilrettelegge for helsefremmande og meningsfull fysisk aktivitet for alle pasientar tilknytta Voss DPS.

Hovedfokus er bevegelsesglede og mestring.

Me støttar oss til helsedirektoratet sine tilrådingar kring trening og fysisk aktivitet: <https://helsenorge.no/trening-og-fysisk-aktivitet>



FYSIOTERAPEUTAR VOSS DPS:

Spesialfysioterapeut Helga Forthun	
Spesialfysioterapeut Silje W. Haugan	

Me er to fysioterapeuter med videreutdanning i psykomotorisk fysioterapi tilsett ved Voss DPS.

Me er organisert under gruppepoliklinikken, men også tilknytt døgnavdeling, poliklinikk og PRT.

Me er samlokaliserte i 2. etg. i aktivitetshuset Bjørkeli, men nyttar også lokaler i nye gruppepoliklinikkavdelinga. Hausten 2018 får me i tillegg gymsal å boltre oss i!

FYSIOTERAPITILBUD

VOSS DPS



Me har fokus på helsefremmande aktivitet og bevegelsesglede

Individuell fysioterapivurdering

Psykomotorisk tilnærming

Trening med mening

Gruppetilbud

Kva tilbyr me:

Me tilbyr individuell fysioterapivurdering som tar utgangspunkt i kroppslege ressursar, personlege eigenskaper, motivasjon, ønske om endring og øvrige livsvilkår.

Oppfølging tilbys primært gjennom ulike grupperetta tilbod, der me tilrettelegg for individuelle behov, ulike diagnosar og symptom.

Me tilbyr og tidsavgrensa individuell oppfølging ved behov.

Me er opptekne av å stimulere til bevegelse og aktivitet som er helsefremmande, og har fokus på overføringsverdi til eige liv.

Psykomotorisk tilnærming:

Grunntanken i psykomotorisk fysioterapi er at kropp, tankar og kjensler fungerer som ei einheit i kontinuerlig samspel med omgivnaden.

Hovedmålet med psykomotorisk fysioterapi er å fremme kontakt med- og skape refleksjon rundt kroppsleg funksjon, spenningsmønster og pust, samt forståelse for sammanheng mellom kropp, tankar og kjensler. Terapiforma har som mål å være hjelp til sjølvhjelp.

Me tilbyr både tidsavgrensa individuell psykomotorisk behandling og psykomotoriske grupper.

Psykomotoriske grupper – kroppsleg og mental balanse

I dei psykomotoriske gruppene jobbar me med bevisstgjerjing gjennom bevegelse og har fokus på sammanheng mellom kroppsleg og mental balanse. Stikkord er fokusert oppmerksomheit, kroppskontakt, ro, nærvær, regulering/avspenning og mestring.

Øvrige grupperetta tilbod:

Trening med mening

Lavterskel trening/ ‘kom i gang’ – fokus på aktivitet og øvingar i fellesskap med andre, men tilpassa den enkeltes forutsetningar og behov.

Pilates

Treningsform som vektlegg styrke, stabilitet og fleksibilitet. Skånsom og effektiv trening, spesielt ved nakke-, rygg- og bekkenproblematikk.

Mediyoga:

Terapeutisk yoga med utgangspunkt i klassisk kundaliniyoga. Her kombinerast fysiske øvingar og stillingar med pust- og konsentrasjonsteknikkar.

Mediyoga gir rom for nærvær og aksept- og fokuserer på balanse mellom kropp og sinn.