

Bli med til Finnskogtoppen



LYTT TIL KROPPENS SIGNALER – I SUSET FRA SKOGENE...

... To timer fra Oslo finner du Finnskogtoppen. Et sted som gir deg mer energi, økt fysisk og psykisk velvære, god og sunn mat, spennende kurs og mange behandlingstilbud. På Finnskogtoppen står helse og velvære i sentrum. Du får inspirasjon til et sunt og godt liv – også når du har kommet hjem. Kombinasjonen av trening, mental ro, sunn og ren mat som vil gi deg mer energi til livet.

DET VIKTIGE KOSTHOLDET

Finnskogtoppen får mye ros for maten. Basis i et balansert kosthold er variasjon og regelmessighet. Hvert individ er unikt og har ulike behov når det gjelder både næring og energi. Derfor er Finnskogtoppens kosthold utarbeidet slik at de som ønsker å spise vegetarisk kan gjøre det – og de som ønsker kjøtt og fisk gjør det. Her har du mulighet til å skape din egen tallerken, fargerik og velsmakende. Frokost: 08.30 – 10.00. Lunsj: 12.30 – 14.00 Middag: 17.30 – 18.45 (lørdag 18.00-20.00)

DELTAKERE

Dette er et innenlandsopplegg for NLLFs medlemmer. Det er et tilbud til de som trenger intensivbehandling (lymfedrenasje, bandasjering og kompresjonsbehandling). De med primært lymfødem eller lipolymfødem vil bli prioritert, og de som ikke har et godt intensivbehandlingstilbud i nærmiljøet. Hva fungerer for meg? Det er ikke reservert plass for ledsagere. Du kommer på egenhånd til Finnskogtoppen.

BEHANDLINGSOPPLEGGET

Du vil få en time manuell lymfebehandling og bandasjering hver dag i 10 dager. I tillegg vil det bli satt av tid til veiledet egeninnsats og personlig oppfølging. Likemannsarbeid er en viktig del av oppholdet og det legges stor vekt på erfaringsutveksling om det å leve med lymfødem, samt informasjon om nye hjelpemidler og behandlingsformer. Fysisk aktivitet er en viktig del av oppholdet. Sammen med fysioterapeutene vil du finne aktiviteter som passer din fysiske form og interesse. Ansvarlig fysioterapeut Kristin Ruder.

I TILLEGG KAN FINNSKOGTOPPEN TILBY DEG:

Full pensjon og fri benyttelse av kaffe-, te-, og fruktbar, i tillegg til alle fasiliteter så som basseng, boblebad, kneipbad, dampbad og badstue, samt dagens aktivitetsprogram med instruktør. Det er et stort utvalg av behandlinger; massasje, hud- og fotpleie og spabehandlinger. Disse må bestilles i god tid før ankomst. For oppholdet betaler du kun kr. 12.500,- + reise.

BEHANDLINGSTUR FINNSKOGTOPPEN 25.8 - 5.9 2019 • KUN 15 Plasser

Fyll ut skjemaet, bruk blokkbokstaver og send det til: ruder@online.no. Evt pr post til Kristin Ruder, Tønsberg Lymfødemklinikk, Barlindveien 2, 3118 Tønsberg

NAVN:

FØDT:

ADRESSE:

POSTNR./STED:

TELEFON: E-POST:

BEHANDLINGSBEHOV

ARM BEN ANNET SEKUNDÆRT PRIMÆRT

FÅR REGELMESSIG LYMFØDEMBEHANDLING JA NEI

GÅR TIL FYSIOTERAPEUT: BEHANDLER:

HAR DU DELTATT PÅ NLLF SIN BEHANDLINGSREISE TIDLIGERE:

I TILFELLET, NÅR:

PRIS FOR 11 DAGER INKL ALLE MÅLTIDER: KR 12.500,-.

REISEKOSTNADER DEKKES AV DELTAKEREN SELV. FINNSKOGTOPPEN LIGGER CA 150 KM FRA OSLO. TOG OG BUSS ER MULIG. TA MED EGEN HENVISNING TIL FYSIOTERAPEUTEN. DEPOSITUM PÅ KR 5.000,- INNBETALES INNEN 5. MAI, RESTERENDE INNBETALES INNEN 1. AUGUST.

BINDENDE PÅMELDING INNEN 5. APRIL.