



Står du fast i oppfølginga av sjukemelde pasientar med samansette helseplager?

Saman hjelper vi dei vidare!

Står du fast i oppfølginga av **sjukemelde pasientar** med samansette helseplager, langvarige smerter, utmatting, alminnelege psykiske plager eller livsstilsutfordringar?

Ved AiR får sjukemelde støtte til å kome vidare. Tilbodet heiter arbeidsretta rehabilitering og er eit **diagnoseuavhengig** tilbod i spesialisthelsetenesta. Hos oss får pasientar **tverrfagleg støtte** til betre helse, funksjon og auka arbeidsdeltaking.

Vi har fokus på **det som faktisk fungerer**, og det ein kan gjere noko med. Vi koplar på lokale støttespelarar og støttar pasienten med å lage ein plan for tida etter.

Dei tverrfaglege teama våre består av lege, psykolog/samtaleterapeut, fysioterapeut, idrettspedagog og arbeidskonsulent. Gjennom tett samarbeid og daglege, tverrfaglege møte, får pasientar med samansette utfordringar rask, heilskapleg og koordinert oppfølging.

Sentrale element:

- Individuell tilpassing
- Fokus på retur til jobb
- Variert fysisk aktivitet inne og ute
- Fellesskap i gruppe med andre i same situasjon
- Digital oppfølging før og etter opphaldet

Vi ser **helse og arbeid** i samanheng – **samtidig**.

Vi ser fysisk og psykisk helse i samanheng - **samtidig**.



Rehabiliteringssenteret AiR er ein ideell organisasjon eigd av partane i arbeidslivet. Vi husar Nasjonalt kompetansesenter for arbeidsretta rehabilitering og er landets leiande fagmiljø på området. I 40 år har våre spesialisterte, tverrfaglege team støtta nærare 30.000 sjukemelde med samansette helseplager på vegen mot betre helse, betre funksjon og auka arbeidsdeltaking.



4 vekers døgnopphald Rauland i Telemark

Sjukemelde med samansette helseplager treng ofte tid, rom og støtte for få til endring. Difor tilbyr vi eit lengre opphald der pasienten får avstand frå heimesituasjonen. Pasienten blir støtta og utfordra til å gjere konkrete grep for betre helse, funksjon og auka arbeidsdeltaking.



AiR UNG - for unge vaksne (18-30 år) Rauland i Telemark

I løpet av eit 4 vekers opphald får unge karrierettleiing og støtte til betre døgnrytme, kosthald, sosial meistring og meir fysisk aktivitet. Den unge blir utfordra til å møte opp og prøve nye aktivitetar i trygge rammer. Slik får pasienten meistringsopplevingar saman med andre i same situasjon – og fornya tru på seg sjølv og framtida.



4-8 veker dagtilbod Oslo

Sjukemelde med samansette helseplager treng ofte tid, rom og støtte for få til endring. Pasienten møter opp på klinikken sentralt i Oslo tre halve dagar i veka, og får digital oppfølging tre halve dagar i veka. Den sjukemelde blir støtta og utfordra til å gjere konkrete grep for betre helse, funksjon og auka arbeidsdeltaking.

Kva resultat gir arbeidsretta rehabilitering?

- Forsking viser at 60 % av dei som har vore sjukemelde i 6 mnd. til 1 år før opphaldet, er tilbake i jobb i løpet av det første året etter døgnbasert arbeidsretta rehabilitering. (Gismervik et al. 2020)
- Tidleg henvising – gjerne allereie ved 6-8 vekers full sjukemelding – aukar sjansen for at over 60 % kjem tilbake i jobb. (Eftedal, M. og Jensen, C. 2026)

Kven kan du henvise, og når?

Arbeidsretta rehabilitering passar for pasientar frå heile landet som:

- ønskjer å jobbe eller ta utdanning
- er mellom 18 og 67 år
- har samansette helseplager (f.eks. smerter, utmatting, alminnelege psykiske plager, livsstilsutfordringar) og er i ein vanskeleg livs- og arbeidssituasjon
- har prøvd ut lokale tiltak retta mot helse eller arbeidsdeltaking
- er tilstrekkeleg medisinsk utreda

Du bør vurdere å henvise så snart pasienten har **passert 6-8 vekers full sjukemelding**. Dette rådet er basert på forskning om når i eit sjukefråvær døgnbasert arbeidsretta rehabilitering gir best resultat.

Dette bør du fokusere på:

- at pasienten ønskjer å vere i jobb eller utdanning til trass for helseplager
- at pasienten har eit rehabiliteringspotensiale
- at ein tverrfagleg intervensjon kan føre til at pasienten blir i stand til å vere i jobb eller gjennomføre utdanning

Forslag til konkrete formuleringar:

- pasienten vil ha nytte av intensiv, tverrfagleg spisskompetanse for å betre funksjon og arbeidshelse
- pasienten har samansette utfordringar som krev ein brei, tverrfagleg intervensjon
- det vil vere ei god investering i framtidig arbeidshelse, og kan hindre at pasienten hamnar utanfor utdanning/arbeid i ein lengre periode
- døgnopphald vil gje større rom for samanhengande fokus på rehabiliteringa

Slik henviser du

Viss pasienten er motivert, og du vurderer at ho/han vil ha nytte av rehabilitering ved AiR, bør du **spesifisere i søknaden at pasienten ønskjer seg til AiR**.

Den vanlegaste måten å henvise på, er å sende henvisninga til den **regionale vurderingseininga for rehabilitering** i din region. Her finn du meir informasjon om henvisning i dei ulike regionane: [Helse Sør-Øst](#), [Helse Vest](#), [Helse Midt-Norge](#), [Helse Nord](#)