

Borgerne fortæller



” Jeg havde et forløb i Psykiatrisk Fysioterapi på ca. 1 år. Da jeg startede i forløbet, var jeg meget usikker på, hvad vi skulle arbejde med, og hvordan forløbet kunne afhjælpe mine problemstillinger. Min største udfordring var social angst, som gjorde det svært for mig at være i arbejdsituationer med flere mennesker. I forløbet arbejdede vi med min kropslige uro, og fysioterapeuten gav mig en forklaring på de symptomer, jeg oplevede i kroppen. Undervejs blev jeg bedre og bedre til at håndtere min kropslige uro og kunne begynde at deltage i sociale aktiviteter. Efter forløbet var jeg klar til at starte i praktik, hvilket var mit store ønske”. *Kvinde, 43 år*



” Jeg blev sygemeldt fra mit arbejde pga. kraftige lænderygsmerter. Efter at have været ude af arbejdsmarkedet i et år, blev jeg meget frustreret og mere og mere depressiv. Jeg blev diagnosticeret med en middelsvær depression og startede efterfølgende i Psykiatrisk Fysioterapi. Jeg var først i et individuelt forløb og efterfølgende seks måneder på bassinhold. I det individuelle forløb havde vi fokus på, at jeg skulle mærke min krop. Jeg lærte om smertehåndtering og udviklede redskaber til at mestre min hverdag bl.a. at gå små ture hver dag, at være fysisk aktiv på en hensigtsmæssig måde og blive bevidst om min egen vejtrækning. Efter det individuelle forløb kunne jeg starte på et bassinhold. Træningen i det varme vand betød, at jeg kunne bevæge mig mere frit og oplevede færre smerter. Forløbet i Psykiatrisk Fysioterapi gav mig troen på, at tilværelsen kunne forandres”. *Mand, 33 år*

Kontakt

Mobilnummer

Træf os dagligt mellem kl. 08.00 og 15.00 på 87 87 71 04 eller 87 87 71 05

Adresse

Psykiatrisk Fysioterapi, Sundhedscenter Viborg
Toldboden 1, 1. sal, indgang C
8800 Viborg

Hjemmeside

<https://mestring.viborg.dk/Psykiatrisk-fysioterapi>

Psykiatrisk Fysioterapi



- en kropslig tilgang til psykiske problemstillinger



VIBORG
KOMMUNE

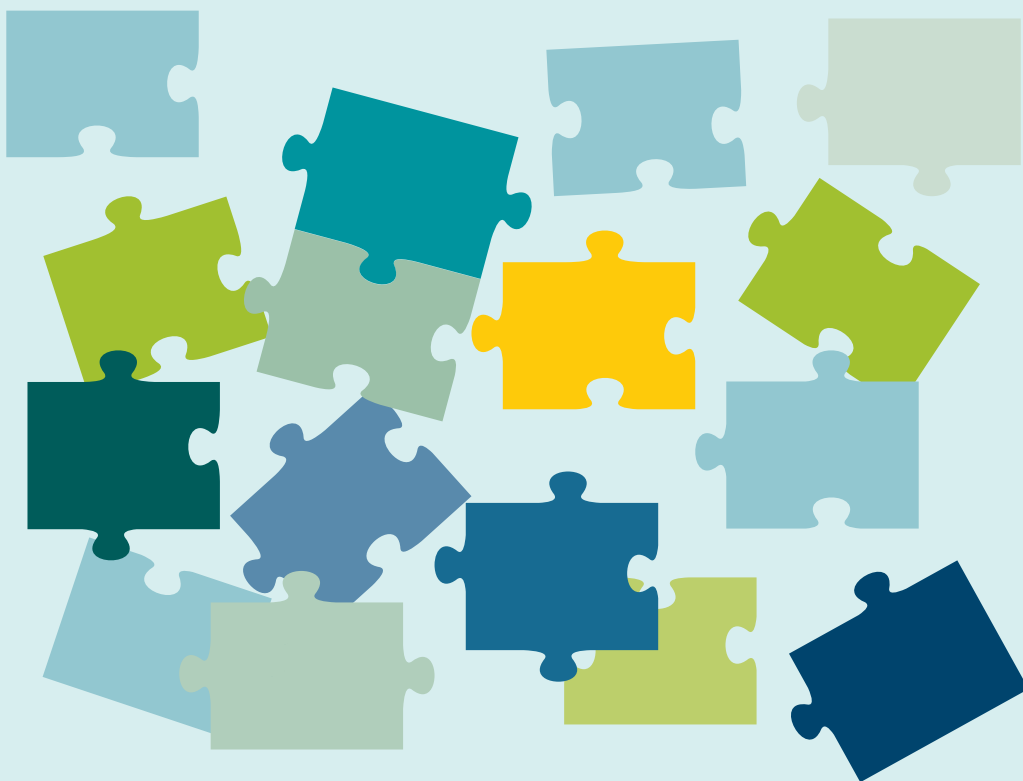


Psykiatrisk Fysioterapi - kort fortalt

Psykiatrisk Fysioterapi henvender sig til borgere med psykisk sygdom, som f.eks. depression, angst, PTSD, skizofreni, stress eller bipolare lidelser. Det er borgere, som typisk oplever både kognitive og kropslige gener. De har ofte komplekse problemstillinger, som kræver en indsats, der ser på det hele menneske.

Psykiatrisk Fysioterapi tager udgangspunkt i kroppen, når der samarbejdes med borgere med psykiske problemer. Psykiske, fysiske og sociale forhold påvirker hinanden gensidigt. Formålet er at øge forståelsen af kroppen og dens signaler. I forløbet arbejdes der med at håndtere fysiske symptomer og psykiske ubalancer ved at kombinere kropslige øvelser med samtale og accept.

Borgeren får tilknyttet en fast fysioterapeut, og i alle forløb opstilles der individuelle mål sammen med borgeren efter en indledende samtale og undersøgelse. Målet for alle forløb er at hjælpe borgerne til at kunne mestre eget hverdagsliv bedre.



Mere om Psykiatrisk Fysioterapi

Den psykiatriske fysioterapi arbejder recovery- og ressourceorienteret, hvor vi med udgangspunkt i kroppen arbejder med øvelser, der er tilpasset den enkelte. Det kan f.eks. være at arbejde med balance, træning af daglige funktioner og kropsbevidsthed.

I Psykiatrisk Fysioterapi har vi bred erfaring fra det psykiatriske område. Alle medarbejdere er fysioterapeuter med et indgående kendskab til både somatiske og psykiatriske diagnoser.

Gennem grundige undersøgelser kan vi afdække og beskrive borgernes udfordringer og ressourcer. Vi arbejder tæt sammen med borgeren hen mod øget selvstændighed og mestring af eget liv med udgangspunkt i kroppen.

Vi tilbyder

- Individuel fysioterapeutisk undersøgelse og rehabilitering
- Vurdering af belastningsgraden hos det enkelte menneske
- Opbygning af en anerkendende og udviklende relation
- At identificere og styrke ressourcerne hos det enkelte menneske
- Støtte til at styrke eller finde hensigtsmæssige mestringsstrategier
- Hjælp til at tyde kroppens sprog og finde egne grænser
- Forberedende eller støttende indsats som optakt til en arbejdspladsbaseret indsats
- Holdtræning sammen med eller i forlængelse af det individuelle tilbud

Metoderne

Vi arbejder med veldokumenterede metoder som f.eks. den ressourceorienterede kropsundersøgelse og ressourceorienteret fysioterapi. I forløbene arbejder vi med at øge borgerens viden om psykisk sygdom og de kropslige reaktioner herpå, ligesom vi tilbyder holdtræning.

Hvordan får borgeren tilbuddet

Borgere henvises til Psykiatrisk Fysioterapi via Viborg Kommunes socialafdeling.

”Psykiatrisk fysioterapi er en kropslig tilgang til psykiske problemstillinger. Vi møder mange forskellige problemstillinger, som hver især fordrer et individuel tilrettelagt forløb”.

”Borgerne har ofte meget lidt kendskab til egen krop og de reaktioner der sker i kroppen. Det medfører en generel utryghed og en tendens til fejltolkning af de kropslige reaktioner”.

”Erfaringer viser at hyppige møder og længere forløb er forudsætninger for at kunne etablere et tillidsforhold og for at kunne igangsætte og opretholde en ændringsproces”.