

Mälargården Rehab Center

REHABILITERING SOM GÖR SKILLNAD



KOL-programmet

Programmet är speciellt framtaget för vuxna som lever med Kroniskt Obstruktiv Lungsjukdom, KOL. Under rehabiliteringen på Mälargården kommer du att följa ett individanpassat program med både teoretiska och praktiska inslag samt delta i aktiviteter såväl enskilt som i grupp.

Vårt team

Personalen på Mälargården arbetar i ett team som sätter individen i centrum. I teamet som du kommer att träffa ingår läkare, sjuksköterskor, undersköterskor, sjukgymnaster, arbetsterapeut, dietist, kurator och psykolog. Samtliga har kompetens och kunskap inom området lung- och allergisjukdomar. Våra sjuksköterskor finns på plats hela dagen, från tidig morgon fram till att nattpersonalen tar över. Natttid bemannas vi av erfarna undersköterskor.

Programmets innehåll

Rehabiliteringen syftar till att öka din förståelse för diagnosen och upplevd problematik, både teoretiskt och praktiskt. För dig med KOL är det främst tre områden som är viktiga för att åstadkomma en förändring:

- Rökstopp!
- God kost för att undvika viktnedgång.
- Fysisk träning för att klara de dagliga aktiviteterna.

För att en livsstilsförändring ska kunna lyckas måste du få information och kunskaper om vad som behöver ändras. Vårt team gör sitt yttersta för att motivera dig till dessa förändringar och ge dig den kunskap du behöver. Teori

och praktik kopplas ihop till en helhet vilket ökar dina möjligheter att införliva de nya kunskaperna i din vardag.

Utredning och kartläggning

Vi lägger stor vikt vid att all rehabilitering ska vara individanpassad. Genom utredning och kartläggning skapar vi en helhetsbild av aktuell symtombild och KOL-sjukdomens svårighetsgrad samt väger in lungfunktion, kondition och kroppsmått. Vi följer även upp hur din livssituation ser ut, vilka träningsvanor du har samt aktuell medicinering och hur tillfredsställande denna är.

Individuell plan

Med utredningen som grund gör vi en plan för din träning, behandling och omvårdnad, samt sätter upp en realistisk målsättning. Handledd träning kommer att ske både på land och i vatten, detta för att ge dig möjlighet att prova på många olika träningsformer. Gym, varmvattenbassäng, gymnastiklokal och vackra natursköna omgivningar finns tillgängliga på Mälargården. Du får även information om träningens betydelse vid KOL och de vinster som finns med att vara fysiskt aktiv.

Inför träningspassen lär du dig att värma upp andningsmuskulaturen. Varje pass avslutas med avspänningsövningar. Utifrån dina tränings- och behandlingsresultat utformar vi sedan ett lämpligt upplägg för din fortsatta rehabilitering.

KOL-skola

Syftet med undervisningen är att öka din teoretiska förståelse för sjukdomen KOL, din kropp och de begränsningar som upplevs samt hur du själv kan påverka dessa begränsningar. Målet är att du ska kunna hantera problematiken på ett mer effektivt sätt och därigenom uppleva en ökad egenkontroll.

Hälsoskola

Hälsoskolan ingår i alla våra program och ger information om hur motion, kost, sömn, stress samt tobaks-, alkohol- och drogvanor påverkar vår hälsa och livssituation. Skolan syftar till att skapa förutsättningar för ett hälsosamt liv och motiverande samtal används som arbetsmetod för att öka viljan till förändring.

Rökavvänjning

Vikten av rökstopp poängteras för alla – och du som behöver stöd i detta arbete kommer att få en personlig plan. Vår rökavvänjningsverksamhet är utformad enligt Läkemedelsverkets råd och har en lösningsfokuserad grund med motiverande samtal som arbetssätt. Rådgivningen och stödsamtalen kan vid behov kompletteras med läkemedel.

Coping: att hantera ett liv med KOL

Du kommer att få lära dig om coping och olika copingstrategier som sätt att hantera symtom såsom andnöd, rädsla och ångest. Vid behov ges även kurativa kris- och stressbearbetande samtal med psykolog med kognitiv inriktning.

Host-, andnings- och inhalationsteknik

Förutom att få undervisning om andning kommer du även på individuell basis att få lära dig hur du kan träna upp din andningsmuskulatur för bästa host- och huffteknik samt inhalations- och andningsteknik.

Ergonomi och hjälpmedel

Här får du lära dig att minska belastningen i aktivitet genom att arbeta med kroppen i lämpliga ställningar och med god teknik. På schemat står arbetshöjder, arbetsteknik, olika hjälpmedel, balans mellan vila och aktivitet samt fördelning av belastning. Du får även tips på hur du går tillväga för att skaffa hjälpmedel.

Erfarenhetsutbyte och social samvaro

Många uppskattar atmosfären på Mälargården och deltar gärna i de sociala aktiviteter som erbjuds vid sidan av behandling och träning. Och det finns skäl till det: att träffa andra som befinner sig i en liknande situation skapar en positiv gemenskap som ofta bidrar till bättre rehabilitering.

På Mälargården finns goda förutsättningar för erfarenhetsutbyte och social samvaro, dels under måltider och ledig tid, dels under övriga fria aktiviteter.



REMISSER – FÖR ATT FÅ KOMMA TILL MÄLARGÅRDEN BEHÖVER DU EN REMISS. LÄS MER OM REMISSER PÅ VÅR WEBBSIDA.



Mälargården är miljöcertifierad enligt ISO 14001. Vi strävar alltid efter att minska vår miljöpåverkan och tar miljöhänsyn vid alla typer av inköp.

Mälargården
Rehabilitering som gör skillnad

Stiftelsen Mälargården Rehab Center
Box 46, 193 21 Sigtuna. Besöksadress: Hertigvägen 5
Telefon: 08-594 936 30, malargarden.se