

Mälargården Rehab Center

REHABILITERING SOM GÖR SKILLNAD



Parkinsonprogrammet

Detta rehabiliteringsprogram är utvecklat för att stärka dig som har Parkinsonism. Under tiden på Mälargården genomgår du ett individuellt anpassat program med såväl teoretiska som praktiska inslag och aktiviteter både enskilt och i grupp.

Vårt team

Som deltagare i parkinsonprogrammet kommer du att möta ett helt team som arbetar med individen i centrum. I teamet ingår specialitläkare inom rehabiliteringsmedicin och neurologi, sjuksköterskor och undersköterskor, sjukgymnaster, arbetsterapeut, kurator och rehabassistent. Vid behov finns även logoped och dietist tillgänglig.

Programmets innehåll

Rehabiliteringen syftar till att öka din förståelse för diagnosen och upplevd problematik för att därigenom främja ett fördelaktigt förhållningssätt. Detta omfattar både teoretisk och praktisk kunskap om hur funktionsnivån kan behållas och även ökas genom träning. Grunden för alla åtgärder är att ta vara på det friska och uppnå så stor grad av självständighet som möjligt.

Utredning och kartläggning

Stor vikt läggs vid att anpassa rehabiliteringen till varje individ. Genom utredning och kartläggning skapas en bild av funktionsnedsättningen, förmåga att klara ADL, hem (och arbete) samt inverkan på livskvalitet.

Träning och målsättning

Med utredningen som grund lägger vi upp en plan för träning, behandling och omvårdnad samt målsättning för rehabperioden. Träningen kan ske på land och i vatten och såväl inne som ute:

- i varmvattenbassäng 34 °C eller tank med valfri temperatur,
- i komplett handikappanpassat gym,
- i gymnasal,
- på brits,
- i vardagliga aktiviteter.

Den dagliga träningen sker både individuellt och i grupp, under handledning och självständigt. Merparten av våra träningsmaskiner är tillgängliga även för den som använder rullstol.

Kroppskännedom och avspänning

Att jobba med kroppskännedom/kroppskännedom och avspänning är en viktig del i programmet. Syftet med övningarna är dels att öka medvetenheten om ditt spännings- och rörelsemönster, dels att ge dig ”verktyg” för att påverka detta.

Parkinsonskola

Syftet med undervisningen är att öka din förståelse för diagnosen, hur diagnosen påverkar kroppen och de begränsningar som det kan medföra samt hur du själv kan påverka funktionsnedsättningen. Därtill delger vi dig de senaste forskningsrönen. Målet är att du ska kunna hantera problematiken på ett mer effektivt sätt och därigenom uppleva en ökad egenkontroll.

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, balans mellan vila och aktivitet, fördelning av belastning samt förevisning av olika hjälpmedel. Du får även tips på hur du går tillväga för att skaffa hjälpmedel.

Hälsoskola

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

Erfarenhetsutbyte och social samvaro

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

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.



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