

Mälargården Rehab Center

REHABILITERING SOM GÖR SKILLNAD



MS-programmet

Rehabiliteringen riktar sig till dig som har Multipel Skleros. Under din tid hos oss på Mälargården kommer du att genomgå ett anpassat program med både teoretiska och praktiska aktiviteter, varav några utförs enskilt och andra i grupp.

Vårt team

Medan du deltar i programmet blir du väl omhändertagen av ett helt team som arbetar med individen i centrum. I vårt team ingår specialistläkare inom rehabiliteringsmedicin och neurologi, sjuksköterskor och undersköterskor, sjukgymnaster, arbetsterapeut, kurator och rehabassistent.

Programmets innehåll

Rehabiliteringen syftar till att öka din förståelse för diagnosen och upplevd problematik, både teoretiskt och praktiskt, för att därigenom främja ett fördelaktigt förhållningssätt.

Målet med träningen är att bibehålla ledrörlighet, styrka och uthållighet, normalisera tonus och minska smärta. Grunden för alla åtgärder är att ta vara på det friska och uppnå så stor grad av självständighet som möjligt.

Utredning och kartläggning

Vi lägger stor vikt vid att anpassa rehabiliteringen efter dina förutsättningar och behov. 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 en målsättning för din rehabilitering. 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 gymasal,
- på brits,
- genom vardagliga aktiviteter.

Din dagliga träning kommer att ske både individuellt och i grupp, ibland med handledning och ibland självständigt. Utifrån tränings- och behandlingsresultaten utformas sedan ett lämpligt upplägg för din fortsatta rehabilitering. 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.

MS-skola

Syftet med denna undervisning är att öka din teoretiska förståelse för vad MS är, hur diagnosen påverkar kroppen och hur du kan påverka din funktionsnedsättning. Vi ger en uppdatering av de senaste forskningsrönen. Målet är att du, genom att lära dig att hantera problematiken på ett mer effektivt sätt, ska 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 drogvvanor har för vår hälsa och vår livssituation. Skolans primära syfte är 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 skälen till det är bästa tänkbara: att träffa andra som befinner sig i en liknande situation skapar nämligen 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