

# Mälargården Rehab Center

REHABILITERING SOM GÖR SKILLNAD



---

## *Astmaprogrammet*

---

**E**n rehabilitering avsedd att göra vardagen lättare för dig som är vuxen och lever med astma. Under tiden hos oss genomgår du ett individuellt anpassat program med såväl teoretiska som praktiska inslag och träning både enskilt och i grupp.

### *Teamet*

Personalgruppen som möter dig på Mälargården består av läkare, sjuksköterskor, undersköterskor, sjukgymnaster, dietist, psykolog, arbetsterapeut och rehabassistent. Förutom stor kompetens inom området lung- och allergisjukdomar har alla också lång vana av att arbeta med rehabilitering. Våra sjuksköterskor finns på plats hela dagen, från tidig morgon fram till att nattpersonalen tar över. Natttid bemannas vi av erfarna undersköterskor.

### *Målsättning*

En del i rehabiliteringen syftar till att öka din teoretiska och praktiska förståelse, både för diagnosen och för upplevd problematik. Målet är att du ska uppnå symtomkontroll, förhindra försämringsepisoder samt att behålla normal aktivitetsgrad och lungfunktion. Du kommer att arbeta efter en individuell behandlingsplan som är anpassad efter dina förutsättningar.

### *Utredning och kartläggning*

Vi lägger stor vikt vid att hitta den rätta rehabiliteringen för varje individ. Genom kartläggningen skapar vi en helhetsbild av aktuella symtom, astmans svårighetsgrad, lungfunktion, kondition och din livssituation.

### *Din rehabilitering*

Den handledda träningen sker både på land och i vatten, därigenom får du möjlighet att prova många olika träningsformer. Till ditt förfogande står ett anpassat gym, varmvattenbassäng, gymnastiklokal samt vackra, natursköna omgivningar. Utöver de praktiska momenten får du även information om träningens betydelse vid astma och de vinster som följer med att vara fysiskt aktiv.

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

### *Astmaskola*

Syftet med undervisningen är att öka din teoretiska förståelse avseende astma. 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 drogvänor 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*

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 astma*

Med hjälp av coping och copingstrategier lär du dig efter hand att hantera symtom såsom andnöd, rädsla och ångest. Arbetet sker i grupp under ledning av psykolog.

### *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.

### *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](http://malargarden.se)