

# Mälargården Rehab Center

REHABILITERING SOM GÖR SKILLNAD



---

## *Lymfödem-programmet*

---

**D**etta program riktar sig till dig som har lymfödem av primär eller sekundär orsak. Under rehabiliteringen på Mälargården får du ett anpassat program med såväl teoretiska som praktiska inslag, varav några aktiviteter utförs enskilt och andra i grupp.

### *Vårt team*

Personalgruppen som möter dig på Mälargården består av specialistläkare inom rehabiliteringsmedicin, sjuksköterskor och övrig vårdpersonal, lymfterapeut, sjukgymnaster, arbetsterapeut, och rehabassistenter. Att vi låter flera olika professioner samverka i ett team, är för att du ska få en så god rehabilitering som möjligt.

### *Programmets innehåll*

En del i rehabiliteringen syftar till att öka din förståelse för diagnosen och upplevd problematik, både teoretiskt och praktiskt. Det tredelade målet med vårt program är att ge dig möjlighet till att hantera dina besvär, att nå en minskning av symtomen och att lägga grunden för en ökad aktivitetsförmåga.

### *Lymfterapi samt lymfskola*

Grunden för din rehabilitering utgörs av kombinerad fysikalisk ödemterapi (KFÖ). På Mälargården får du behandling med lymfapress och/eller genom manuell lymfdränage – och du kan själv välja den kompressionsmetod som passar bäst för dig.

I lymfskolan går vi igenom den teoretiska biten bakom ett lymfödem. Du får även tips och råd för egenvård, allt för att du ska uppnå ditt individuella mål med rehabiliteringen.

### *Individuellt anpassad träning*

Träningens syfte är att du och vi tillsammans ska utreda och förbättra din förmåga och ditt välmående. Teamet utreder och planerar upplägg för den fysiska träningen i samarbete med dig. De följer också regelbundet upp hur träningen fortlöper och handleder dig specifikt efter behov.

Träningen kan ske både i varmvattenbassäng och på land, till exempel i gymmet. Vi ger dig möjlighet att prova på många olika träningsformer.



### *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.



### *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.

### *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.



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)