

Mälargården Rehab Center

REHABILITERING SOM GÖR SKILLNAD



Onkologi-programmet

Detta program riktar sig till dig som har behandlats för cancer och behöver tid att återhämta dig till kropp och själ. Under rehabiliteringen på Mälargården får du ett anpassat program med såväl teoretiska som praktiska inslag och med aktiviteter som utförs både enskilt och i grupp.

Vårt team

I personalgruppen som möter dig på Mälargården ingår specialistläkare inom rehabiliteringsmedicin, sjuksköterskor och övrig vårdpersonal, sjukgymnaster, arbetsterapeut, kurator och rehabassistent. Att vi arbetar multi-modalt, det vill säga låter flera olika professioner samverka i ett team, är för att du ska få en så god rehabilitering som möjligt.

Programmets innehåll

Att få en cancerdiagnos kan vara en traumatisk upplevelse. Rehabiliteringen hos oss handlar därför mycket om att ge dig verktyg och hjälp för att hitta tillbaka till styrka och energi i både kropp och själ. Genom att öka medvetenheten om problematiken främjas ett positivt förhållningssätt. Samtidigt ökar din förståelse för varför du mår som du gör och insikt om vad du själv kan påverka för att må bättre.

Grundtanken för alla åtgärder är att bygga på det friska för att därigenom uppnå en så stor grad av självständighet och livskvalitet som möjligt. Under rehabiliteringen får du också chansen att träffa andra personer med liknande erfarenheter – och även om ingen är den andra lik så kan man finna styrka i att känna igen sig i

någon annan, få dela erfarenheter och stötta varandra på vägen framåt.

Rehabsamtal

Det är läkande att möta människor som har varit i samma situation som du och få höra hur de löst sina utmaningar och problem i livet. Att dela upplevelser är en viktig del i programmet. Till ämnena som tas upp hör bland annat coping och hur man kan hantera fatigue (det vill säga: trötthet). Psykosociala samtal sker oftast i grupp, men i vissa fall även enskilt.

Individuellt anpassad träning

Målet med träningen är att du och vi tillsammans ska utreda och förbättra din förmåga och ditt välbefinnande. 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.



Kroppskännedom och avspänning

Möjligheten att få jobba med kroppsmidvetenhet/kroppskännedom och avspänning ingår också i programmet. Syftet med övningarna är att öka medvetenheten om ditt spännings- och rörelsemönster samt att ge dig ”verktyg” för att påverka detta.

Hälsoskola

Hälsoskolan ingår i alla våra program och ger information om vilken betydelse motion, kost, sömn, stress samt tobaks-, alkohol- och drogvvanor har för hälsan 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

Vistelsen på Mälargården ger 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