

# Mälargården Rehab Center

REHABILITERING SOM GÖR SKILLNAD



---

## *Postpolioprogrammet*

---

**R**ehabilitering av postpolioproblematik kräver specifik kunskap. På Mälargården har vi bedrivit poliorehabilitering sedan 1971 och våra gäster kommer från hela landet. Programmet är under ständig utveckling för att möta dagsaktuella behov. Under rehabiliteringen hos oss får du ett anpassat program som innefattar både teoretiska och praktiska aktiviteter och som utförs såväl enskilt som i grupp.

### *Vårt team*

Som deltagare i postpolioprogrammet blir du väl omhändertagen av ett team som arbetar med individen i centrum. I teamet ingår speciallistläkare inom rehabiliteringsmedicin och neurologi, sjuksköterskor och undersköterskor, sjukgymnaster, arbetsterapeut och rehabassistent.

### *Programmets innehåll*

Rehabiliteringen syftar till att öka din förståelse för diagnosen och upplevd problematik, allt för att främja ett fördelaktigt förhållningssätt. Detta arbete omfattar både teoretisk och praktisk kunskap i hur funktionsnivån kan behållas genom träning.

Viktiga faktorer att ta hänsyn till i rehabiliteringen är:

- sömnkvalitet,
- andningsfunktion,
- smärta,
- avlastning,
- insikt/acceptans.

### *Utredning och kartläggning*

Vi lägger stor vikt 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 läggs 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.



Din träning kommer att ske både individuellt och i grupp, ibland med handledning och ibland självständigt. Merparten av våra träningsmaskiner är tillgängliga även för den som använder rullstol.

### *Belastning och aktivitet*

Vårt mål är att hitta rätt balans mellan inaktivitet och överbelastning av muskulaturen. Att jobba med kroppsmedvetenhet/kroppskännedom och avspänning är en annan 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.

### *Polioskola*

Syftet med undervisningen är att öka din teoretiska förståelse för polio, postpolioprosjektatiken, kroppen och de begränsningar som upplevs samt hur du själv kan påverka funktionsnedsättningen. Målet är att kunna hantera projektatiken på ett mer effektivt sätt för att 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. 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](http://malargarden.se)