

Mälargården Rehab Center

REHABILITERING SOM GÖR SKILLNAD



Strokeprogrammet

Syftet är att hjälpa dig som drabbats av stroke att kunna återgå till en fungerande vardag. Under tiden hos oss genomgår du ett individuellt anpassat program med såväl teoretiska som praktiska inslag och träning både enskilt och i grupp.

Vårt team

Som deltagare i vårt strokeprogram kommer du att bli väl omhändertagen av ett team av skickliga medarbetare.

I teamet ingår specialistläkare inom rehabiliteringsmedicin och neurologi, sjuksköterskor och undersköterskor, sjukgymnaster, arbetsterapeut och rehabassistent. Vid behov så finns även logoped och dietist tillgänglig.

Programmets innehåll

Rehabiliteringen syftar till att öka din förståelse för diagnosen och upplevd problematik för att därigenom främja ett positivt förhållningssätt. Du får både teoretisk och praktisk kunskap kring hur funktioner återfås och hur träning ska ske för bästa möjliga resultat.

I rehabiliteringen tar vi hänsyn till nyckelfaktorer som grad av funktionsnedsättning (såväl fysiskt och psykiskt/emotionellt som kognitivt), grad av aktivitet och delaktighet samt insikt/acceptans.

Grundtanken för alla åtgärder är att bygga på det friska för att därigenom uppnå en så stor grad av självständighet och livskvalitet som möjligt.

Utredning och kartläggning

Vi lägger stor vikt vid att anpassa rehabiliteringen till varje individ. Genom utredning och kartläggning skapar vi en bild av funktionsnedsättningen, förmåga att klara ADL, hem (och arbete) samt inverkan på livskvalitet.

Träning och målsättning

Utredningen mynnar ut i en plan för träning, behandling och omvårdnad samt en målsättning för rehabperioden. Träningen kan ske både på land och i vatten:

- i varmvattenbassäng som håller 34 °C eller tank med valfri temperatur,
- i komplett handikappanpassat gym,
- i gymnasal,
- på brits,
- under vardagliga aktiviteter inom- och utomhus.

All fysisk aktivitet anpassas efter individuella förutsättningar och behov. Den dagliga träningen sker både individuellt och i grupp, under handledning och självständigt. Flera av våra träningsmaskiner är tillgängliga även för den som använder rullstol.

Att återfå kapacitet

Träningen syftar i första hand till att du ska återfå förlorade funktioner och aktiviteter. I andra hand eftersträvas att du, genom olika kompensatoriska tekniker, hjälpmedel eller anpassningar av miljön, ska bli så självständig och aktiv som möjligt. Rehabiliteringen fokuseras därför på:

- förflyttningsträning inklusive gång- och balansträning,
- motorisk och kommunikativ funktion.

Träning och behandling utgår alltid från din specifika problematik. Att jobba med kroppsmedvetenhet, kropps-känedom och avspänning ingår också i vårt program. Den dagliga handledda träningen sker både individuellt och i grupp.



Specifikt för stroke- och hjärnskadeprogrammet

Intensiv stimulans för de förlorade funktionerna och multisensorisk träning används för att öka förutsättningarna för att du ska återfå funktion och kapacitet. All rehabilitering är unik och förändras efter hand som din träning och behandling ger resultat.

Stroke- och hjärnskadeskola

Syftet med undervisningen är att öka förståelsen för hjärnans uppbyggnad och funktion, vad stroke innebär och hur du kan påverka funktionsnedsättningen som följer efter en stroke. Målet är att därigenom öka din egenkontroll. Vi ger en uppdatering av de senaste rönen inom forskningen.

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. Du får även kunskap om olika hjälpmedel och 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. Skolan avser att skapa förutsättningar för ett hälsosamt liv. Motiverande samtal används som arbetsmetod för att öka viljan till förändring.

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