

DAGREHAB



**Välkommen till Dagrehabilitering inom
Rehabcentrum Gotland**



Visby 2015-05-04

Information om dagrehabilitering

Rehabilitering handlar om att ta sig tillbaka till ett så aktivt och självständigt liv som möjligt efter en skada eller sjukdom. Detta innefattar att träna för att återfå förmågor, men även att hitta strategier, för att kunna leva på ett bra sätt med eventuella kvarstående funktionshinder. För att vara aktuell för en rehabiliteringsperiod på Dagrehab behöver Du

- Orka delta i träningsaktiviteter
- Vara motiverad för träning
- Ha en möjlighet till funktionsförbättring

På Rehabcentrum arbetar flera olika yrkesgrupper i team tillsammans med dig som patient. De yrkesgrupper som kan ingå i ditt team är t.ex. arbetsterapeut, fysioterapeut/sjukgymnast, kurator, logoped, läkare, neuropsykolog, rehabassistent, sjuksköterska och undersköterska.

Om Du remitterats till Dagrehab kommer Du först att träffa några av teamets medlemmar för bedömning och kartläggning. Därefter kommer Du och eventuellt Dina närstående att tillsammans med teamet diskutera mål, åtgärder och träningsdagar, på ett så kallat teammöte. Om en rehabiliteringsperiod blir aktuell upprättas en rehabiliteringsplan som kommer att ligga till grund för den fortsatta rehabiliteringen.

Rehabiliteringsperiodens längd är individuell och kan variera från någon vecka till någon månad. Du kommer att få ett individuellt anpassat träningschema som är utformat i samråd med Dig. Träningen kan ske både i grupp och individuellt. Vid längre rehabiliteringsperioder träffar Du ditt team ungefär var 3:e vecka för att följa upp och utvärdera rehabiliteringen.

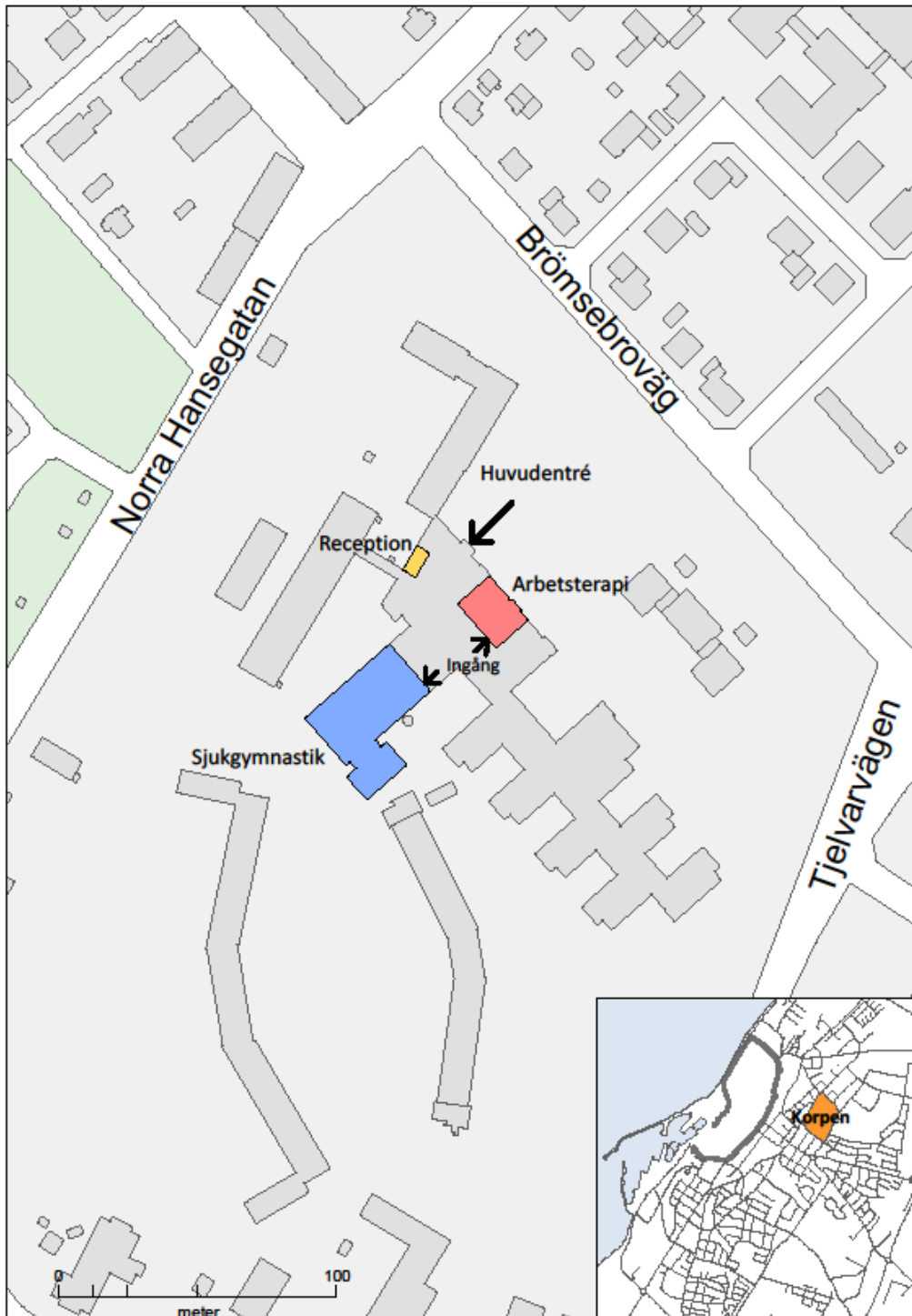
Forskning visar att intensiv träning har bäst effekt för att komma tillbaka till ett så självständigt liv som möjligt. Allt Du gör i aktiviteter i det dagliga livet är träning. Det förväntas av Dig att Du efter bästa förmåga tar ansvar för Din rehabilitering. Det är viktigt att Du är aktiv både vid träningstillfällena och i vardagssituationer i ditt hem. Din motivation är den viktigaste drivkraften – och vi finns till för att coacha Dig till att nå Dina mål.

*Man kan inte ändra vindens riktning,
men man kan lära sig segla!*

Praktisk information

Plats

Rehabcentrum Gotland finns på Korpen i Visby, Brömsebroväg 8. Verksamheten bedrivs i arbetsterapins och sjukgymnastikens lokaler samt uppe på rehabavdelningen. Här är en karta över Korpenområdet:



Avbokning och frågor

Vid förfrågningar eller förhinder var god kontakta oss per telefon.

Ring **0498-26 87 65** (om Du ska till arbetsterapeut eller sjukgymnast).

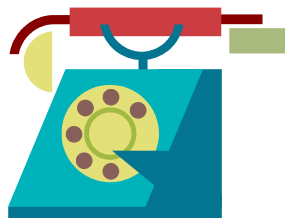
Telefontid: måndag - fredag kl. 8 – 9.30 och 12.30 – 13.30.

Övrig tid så kan Du tala in ett meddelande på telefonsvararen.

Ring **0498-26 87 02** om Du endast ska besöka kurator och/eller läkare.

Om Du uteblir från bokad besök utan att meddelat detta, debiteras besöket.

Gäller även Dig med frikort.



Resor

Sjukresor beställer Du själv till och från träningen.

- Boka taxi på **telefon 0200 - 26 06 60**, ange sjukresa.
- Boka resa dagen innan Du ska åka, senast kl.17.00.
- Om Du inom ett år kommer upp i summan 1800 kronor finns ett högkostnadsskydd. Högkostnadsskyddet fungerar numera automatiskt.



Har Du möjlighet att åka buss till besök inom hälso- och sjukvården åker Du gratis mot uppvisande av kallelsen. För hemresan är det kvittot för besöksavgiften som gäller.

Avgifter

Om Du är bokad på flera besök/träningar på samma dag så betalar Du bara för det dyraste besöket.

- Individuellt besök 200 kronor.
- Gruppbesök 100 kronor.
- Läkarbesök och teammöten 300 kronor.
- Frikort gäller.

Ankomst

När Du kommer anmäler Du Dig och betalar i centralkassan i huvudentrén. Ta med kallelse, legitimation och eventuellt frikort. Vid behov kan personal möta Dig i entrén.

Det finns också Röda Korsvärdar (måndag-torsdag mellan kl.8.30 – 14.00) i entrén om Du behöver hjälp att hitta.

WebRehab

För att förbättra vården är Rehabcentrum Gotland anslutet till WebRehab som är ett nationellt kvalitetsregister.

Ett nationellt kvalitetsregister innehåller uppgifter om problem, insatta åtgärder och resultat inom hälso- och sjukvård och omsorg.

I samband med inskrivning och utskrivning kommer Du att tillfrågas att besvara några frågor. En av våra rehabassistenter tar kontakt med Dig angående detta i samband med att Du börjar din träning här.

Genom att vara med i ett kvalitetsregister bidrar Du till att förbättra vården!

- Din medverkan är frivillig – du kan tacka nej.
- Du kan när som helst avbryta din medverkan i Webb-rehabregistret.
- Du har rätt att ta del av det som finns registrerat om Dig.
- Du kan begära ändring/borttagning av registrerade uppgifter.
- Du skyddas av sekretess.

Måltider

I Café Korpen finns mat, frukt och fika att köpa. Du kan antingen äta i cafeterian eller ta med maten och äta den på arbetsterapin. Röda korsvärdar kan hjälpa till i cafeterian. Om Du har med dig egen lunch så finns kylskåp och mikrovågsugnar på arbetsterapin där Du kan värma maten. Behöver Du hjälp i samband med måltiden kan det ordnas efter överenskommelse.



Om Du behöver vila så finns det ett vilrum på arbetsterapin eller på rehabavdelningen.

Träningsinformation

Ta med bekväma kläder exempelvis träningskläder samt gymnastikskor eller liknande. Dusch och omklädningsrum finns. Ta även med eventuellt hjälpmedel som Du har behov av vid träning, exempelvis rollator/kryckor. Närstående är välkomna att vara med i samband med Din träning efter överenskommelse med Din behandlare.

Checklista på vad Du bör ha med dig till Korpen:

- Pengar/kort/eventuellt frikort.
- Kallelse och legitimation.
- Bra inomhusskor anpassade till träning.
- Eventuell matlåda, mellanmål och vattenflaska.
- Hjälpmedel om Du har något.
- Schema med träningstider.

Aktivitetsgrupper och träningsgrupper

Inom Rehabcentrum Gotland finns träningsgrupper och aktivitetsgrupper där olika funktioner tränas beroende på syftet.

I **handträningsgruppen** tränas funktion och känsel i arm och hand. Träning sker i grupp efter ett individuellt utformat program.

I **köksgrupper** tränas olika kognitiva¹ och motoriska färdigheter genom köksaktivitet från planering och inköp till matlagning.

I **aktivitetsgrupp** tränar du kognition¹, koordination samt finmotorik genom kreativ aktivitet.

I **bassänggrupp** är syftet att öka kondition, styrka, balans och rörlighet.

I **individuell grupp** tränas rörlighet, styrka, balans och gångförmåga utifrån ett eget program.

I **mattgrupp** tränas kroppsuppfattning och förflyttningsförmåga med mera.

I **Sittande balansgrupp** tränas balans och kroppsuppfattning.

Under de månader som tillåter utomhusaktiviteter så förflyttar vi också en del av träningen till vår Rehabträdgård!

(1) Kognition kan kort översättas som vår förmåga att tillägna och använda kunskap om oss själva och vår omvärld.

Patientföreningar/ideella föreningar

Carpe Diem

Carpe Diem är en social och ideell förening. Carpe Diem Gotland har som mål att ge inspiration och kraft för människor som främst drabbats av sjukdom, skada eller olyckshändelse eller har behov av annat stöd. De vill skapa gemensamma sociala träffpunkter för glädje och samvaro samt fysisk träning för att förbättra och upprätthålla sina funktioner, för ökad hälsa, välmående och förhöjd livskvalité.

Vid kontakt ring 070 – 402 53 80 eller info@carpediem-gotland.se eller www.carpediem-gotland.se

Neuroförbundet (f.d. NHR)

Förbundet är en ideell partipolitisk obunden intresseorganisation, specialiserad på neurologi. Neuroförbundets vision är att verka för att personer med neurologiska sjukdomstillstånd skall få sina behov och rättigheter tillgodosedda och därigenom förbättrade levnadsvillkor.

Martallen (omfattar hela Gotland)

Fredrik Palmér

Kyrkvägen 6

623 51 HEMSE

Mobil: 0730-32 09 02

e-post: martallen@neuroforbundet.se

Strokeförbundet

Förbundet är en ideell, partipolitisk obunden intresseorganisation för de som har fått stroke, anhöriga och andra intresserade. www.strokeforbundet.se www.strokeforbundet.org/gotland

Kontaktperson

Annette Möllerström

Venusgatan 5

62141 Visby

Tel: 0498 – 21 81 55

E-post: annettemollerstrom@hotmail.com

RG Aktiv Rehabilitering

RG (tidigare Rekryteringsgruppen) är en ideell förening som arbetar med fysisk och mental träning för personer med olika funktionsnedsättningar på Korpen i Visby.

Kontaktperson

Lars-Åke Johansson

Haqvinspegelgatan 3

621 45 Visby

Tel: 0498 – 21 94 20

Afasiförbundet i Sverige

Afasiförbundet arbetar för människor med afasi eller annan språkstörning och anhöriga, att de ska få kunskap och information om vilken hjälp och vilket stöd som finns.

www.afasi.se

www.dysfagi.se

Patient- och anhöriginformation kring ät- och sväljsvårigheter.

Röda Korset

<http://kommun.redcross.se/gotland>

Röda Korset Gotland

Tel: 0498-28 83 00

E-post: info@rkgotland.se

Mötesplats Kupan Visby

Norra Hansegatan 14

621 39 Visby

Tel: 0498-28 83 15

E-post: kupan.visby@rkgotland.se

Träffpunkt Gråbo

Gråbo Torg 15

621 51 Visby

Tel: 0498-28 83 18

E-post: info@traffpunktgrabo.se

Mötesplats Kupan Slite

Röda Korset, Mötesplats

Storgatan 110

624 48 Slite

Tel: 0498-28 83 21

E-post: kupan.slite@rkgotland.se

Mötesplats Kupan Fårösund

Röda Korset, Mötesplats

Kronhagsvägen 31

624 62 Fårösund

Tel: 0498-28 83 22

E-post: kupan.farosund@rkgotland.se

Mötesplats Kupan Hemse

Röda Korset, Mötesplats

Storgatan 33

623 50 Hemse

Tel: 0498-28 83 27

E-post: kupan.hemse@rkgotland.se

Mötesplats Klintehamn

Röda Korset, Mötesplats

Marknadsgatan 3

623 77 Klintehamn

Tel: 0498-28 83 28

E-post: kupan.klinte@rkgotland.se