

## Reumatologisk rehabilitering

Humlegården kan genom avtal med Stockholms läns landsting erbjuda rehabilitering av inflammatoriska reumatiska sjukdomar. Rehabiliteringen är teambaserad, vilket innebär att flera yrkesgrupper medverkar till att du som patient ska få bästa tänkbara rehabilitering.

Med vårt rehabiliteringsprogram utgår vi från dig och dina resurser. Vårt mål är att du ska få ökad livskvalitet och funktionsförmåga såväl fysiskt, psykiskt, socialt samt existentiellt. Du får under vistelsen värdefull kunskap men också tid för återhämtning och reflektion.

Som rehabgäst på Humlegården anländer du som en del i en grupp. Din rehabilitering inleds med en dag där du träffar vårt team som består av läkare, sjuksköterska, fysioterapeut och arbetsterapeut. Vi kartlägger tillsammans dina behov/problem för att kunna ge dig rätt stöd och kunskaper. Du och fysioterapeuten utformar tillsammans ett individuellt anpassat träningsprogram.

arbete och fritid. Utifrån individuell bedömning, planeras åtgärder som handträning, smärtlindring samt information om hjälpmedel. Och speciellt för händerna leder vår arbetsterapeut grupper i handträning samt erbjuder behandling i paraffinbad.

Fysioterapi syftar till att du ska uppnå bästa möjliga kroppsfunction, smärtlindring och förutsättning för egenvård. Bedömnings- och behandlingsinsatserna kan innehålla manuell behandling, träning för att förbättra styrka, kondition, balans och rörlighet. Smärtlindrande behandling kan vara akupunktur, TENS, kroppskännedom och avspänning.

Vid obalans i vardagslivets aktiviteter erbjuds du stöd i att förändra ditt aktivitetsmönster, för att uppnå en hälsosam vardag.

Du får ett individuellt träningsprogram, men också ett gemensamt tränings- och föreläsningsschema med övriga gruppen. Under de kommande rehabiliteringsdagarna får du bland annat ta del av fysisk träning såsom bassängträning, yoga och träning med olika redskap men även lugnare aktiviteter såsom avslappning.

Omvårdnadspersonal finns tillgänglig dygnet runt, vilket ger möjlighet till stöd på olika nivåer både för dig och gruppen.

Arbetsterapiens mål är att du ska uppnå bästa möjliga aktivitetsförmåga gällande personlig vård, boende,

Kurator erbjuder samtal och stöd för patienter och anhöriga för att bearbeta och hantera situationer som uppstår i samband med sjukdom (copingstrategier).

Kurator är också en resurs i frågor som kan aktualiseras i samband med förändrad livssituation exempelvis frågor om utbildning, arbete, socialförsäkringar och kontakt med myndigheter.

En stimulerande fritidsverksamhet, den sociala samvaron och erfarenhetsutbytet med andra människor i liknande situationer är ett viktigt inslag i rehabiliteringen.



### **Vi arbetar utifrån modern reumarehabilitering**

- innefattar kunskapsöverföring och patientens delaktighet
- startar tidigt
- identifierar ohälsosamma levnadsvanor, samsjuklighet
- identifierar rehabiliteringsbehov
- utarbetar en individuell rehabiliteringsplan
- följer upp och anpassar rehabiliteringsinsatser och förändringsstrategier avseende levnadsvanor


### **Rehabiliteringens syfte**

- Minska/förhindra funktionsnedsättning
- Uppnå bästa möjliga aktivitet och delaktighet i vardagen samt verka för bibehållen/ förbättrad arbetsförmåga
- Stärka personliga faktorer och bidra till en stödjande miljö (ex fysisk miljö, hjälpmedel ortoser, omgivningens attityder)
- Ge stöd för hälsosamma och hållbara levnadsvanor

### **Ansökan**

Remissen skickas till:  
Humlegården - Stiftelsen Valjeviken  
Box 36  
193 21 Sigtuna

Välkommen med din ansökan!

Humlegården – en del av  VALJEVIKEN

