

KICK-kurs för nydiagnosticerad MS på Garnis Rehabcenter

Rehabiliteringsprogrammet riktar sig till dig som nyss har fått har diagnosen Multipel Skleros-MS.

Syftet är att du ska få kunskap om MS samt hitta strategier för att kunna hantera din vardag och din livssituation så tillfredsställande som möjligt.

Informationskursen är 5 dagar. Du kommer att delta i en grupp med personer som har samma diagnos. Gruppen ger dig möjlighet att träffa och dela erfarenheter med andra i liknande situation. Du har tillgång till eget rum för vila, återhämtning och övernattnig. Detta ger dig möjlighet och utrymme att fokusera på dig själv och de utmaningar du kan ha.

Kursen utgörs av både teoretiska och praktiska pass, både i grupp och genom individuell vägledning utifrån dina förutsättningar och frågor.

Exempel på områden som ingår i MS-KICK:

- Aktivitetsbalans
- Symtom & fysisk träning
- Sömnens betydelse
- Trötthet/fatigue

Vi erbjuder insatser från ett brett team som består av arbetsterapeut, fysioterapeut, kurator, sjuksköterska och psykolog.

Din närstående har möjlighet att delta vid inskrivning och utskrivning under din rehabilitering. Vi erbjuder även närstående att delta i en närståendeträff under veckan.

På vår hemsida, www.norrbottn.se/garnis hittar du en mer detaljerad beskrivning av programmet.

Vid frågor kontakta oss på telefon 0921-672 06

GARNIS REHABCENTER
Neuroteamet

KICK-kurs för nydiagnosticerad MS

Steg 1 Förberedelse

I samband med kallelse via telefon får du information om vår verksamhet och informationskursen som erbjuds. Vi går igenom ditt behov av hjälp i vardagen, att klara sig själv på Garnis, vilka eventuella hjälpmedel du har samt annan medicinsk information. Den skriftliga kallelsen och informationen får du sedan du har tackat ja.

Steg 2 Informationskurs

Informationskursen består av 5 dagar. Under veckan erbjuds du att bo på vårt obemannade patienthotell.

Du kommer att ingå i en grupp med 6-8 personer med samma diagnos. Schemalagda aktiviteter sker mellan 08.30 och 16.00, vanligtvis måndag till fredag. Första dagen tas du emot av vår personal och får tillgång till ditt rum samt praktisk information. Samma dag är det inskrivning och du träffar en sjuksköterska som genomför en medicinsk kartläggning.

Du blir tilldelad en rehabsamordnare och träffar denne för ett inskrivningssamtal. Om du vill så kan närstående delta vid samtalet. Ni kommer bland annat att gå igenom din aktuella situation och bakgrund, livsstil och dina förväntningar. Rehabsamordnarens uppgift är att vara ett stöd för dig under veckan.

Kursen utförs i grupp utifrån dina förutsättningar och frågor. Grupppassen bygger på ett kognitivt förhållningssätt, dvs du stöttas till att själv hitta lösningar. Du får möjlighet att träffa andra i liknande situation som du kan dela erfarenheter med. Stor vikt läggs vid att hitta långa och hållbara strategier, ge grund för förändringsarbete och höja den hälsorelaterade livskvaliteten.

Under veckan anordnas en närståendeträff. Inför den dagen har dina närstående möjlighet att lämna in frågor. Vid träffen får de ta del av information kring MS samt träffa andra närstående och dela erfarenheter.

På din avslutande träff med rehabsamordnaren utvärderas veckan. Om du vill så kan närstående delta vid samtalet. Rehabiliteringen sammanfattas i ett remissvar till den läkare som remitterat dig till oss. Om du vill kan vi även skicka svaret till andra vårdgivare. För egen kopia används 1177 E-tjänster.

Steg 3. Uppföljning

Tre månader efter avslutad rehabilitering erbjuds du en skriftlig utvärdering via en enkät på 1177.