

KICK-kurs för nydiagnosticerad MS på Garnis Rehabcenter

Riktat sig till dig som nyss har fått 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 närståendeträff under veckan.

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

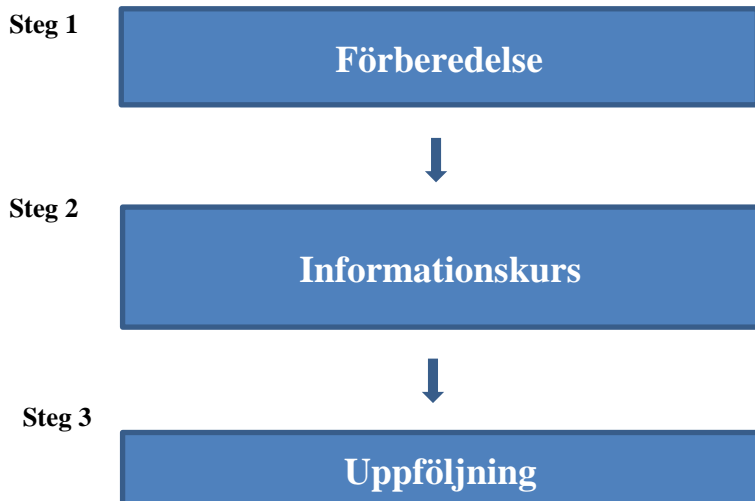
Läs gärna mer om vår verksamhet på vår hemsida, www.norrbotten.se/garnis

Vid frågor kontakta oss på telefon 0921-672 06

GARNIS REHABCENTER
Neuroteamet

KICK-kurs för nydiagnosticerad MS

KICK kursen består av:



Steg 1 Förberedelse

I samband med kallelse får du skriftlig information om vår verksamhet och informationskursen som erbjuds. I samma brev finns ett formulär med frågor om ditt behov av hjälp i vardagen, vilka eventuella hjälpmedel du har samt annan medicinsk information. Det ifyllda formuläret och svarsblanketten skickas tillbaka till oss.

Informationskursen består av 5 dagar.

Under veckan erbjuds du att bo på vårt obemannade patienthotell.

Steg 2 Informationskurs

Du kommer att ingå i en grupp med ca 10 personer. Schemalagda aktiviteter sker mellan 08.30 och 16.00, måndag till fredag.

Första dagen innebär inskrivning. Du tas emot av personal och får tillgång till ditt rum samt praktisk information.

Du blir tilldelad en rehabsamordnare och träffar denne för ett inskrivningssamtal. 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.

Under första dagen träffar du en sjuksköterska som genomför en medicinsk kartläggning.

Kursen utförs i grupp utifrån dina förutsättningar och frågor. Gruppassen 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 långsiktigt hållbara strategier, ge grund för förändringsarbete och höja den hälsorelaterade livskvaliteten.

I slutet av 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 den avslutande träffen med rehabsamordnaren utvärderas veckan. Detta 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.