

# MS Rehabilitering på Garnis Rehabcenter

---

Riktat sig till dig som har diagnosen Multipel Skleros-MS.

Syftet är att du ska få kunskap samt hitta strategier för att kunna hantera din vardag och din livssituation så tillfredsställande som möjligt. Rehabiliteringen utförs genom individuell vägledning utifrån din målsättning och dina förutsättningar

Rehabiliteringen är uppdelad i perioder följt av en tillämpningsperiod hemma med hemuppgifter. Rehabiliteringen utförs genom individuell vägledning utifrån din målsättning och dina förutsättningar.

Du kommer att ingå 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 det utmaningar du kan ha.

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

Exempel på områden som ingår i MS-rehabilitering:

- Aktivitetsbalans & hantera stress
- Symtom & fysisk träning
- Sömnens betydelse
- Strategier vid fatigue
- Levnadsvanor
- Urinblåsa och tarmen

Vi erbjuder närståendeträff under rehabiliteringsperioden.

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

Läs gärna mer om vår verksamhet på vår hemsida, [www.norrbotten.se/garnis](http://www.norrbotten.se/garnis)

Vid frågor kontakta oss på telefon 0921-671 80.

GARNIS REHABCENTER  
Neuroteamet

---

# MS rehabilitering

---

MS rehabilitering består av 3 steg

## Steg 1



Förberedelse



## Steg 2



Rehabilitering

Period 1  
Tillämpning  
Period 2



## Steg 3



Uppföljning

### Steg 1 Förberedelse

I samband med kallelse får du skriftlig information om vår verksamhet och den rehabilitering 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.

Rehabiliteringen är uppdelad i tre delar under sammanlagt åtta till elva veckor och består av *period 1, tillämpning*, samt *period 2*. Se [flödesschema](#)

Under rehabiliteringsveckorna erbjuds Du att bo på vårt obemannade patienthotell.

### Steg 2 Rehabilitering

#### Period 1

Du kommer att ingå i en grupp med ca 7-8 personer. Schemalagda aktiviteter sker mellan 08.30 och 16.00, måndag till fredag.

Period 1 består av ca åtta dagar. 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 huvuduppgift är att vara ett stöd för dig i planeringen av din rehabilitering, stödja dig i att sätta mål för din rehabilitering och upprätta rehabiliteringsplan. Rehabsamordnaren fungerar som en länk till resten av teamet och samordnar insatser.

Du får erbjudande om att delta i Nationellt register för rehabilitering -WebRehab. Under första dagen träffar du en sjuksköterska som genomför en medicinsk kartläggning. Rehabiliteringen utförs i grupp men även genom individuell vägledning utifrån din målsättning, dina förutsättningar och dina frågor. Samtalsformen 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 fortsatt förändringsarbete och höja den hälsorelaterade livskvaliteten.

Under de första dagarna sätter du med stöd av din rehabsamordnare upp mål för rehabiliteringsperioden i en rehabiliteringsplan. Din delaktighet är viktig vid utformningen av rehabplanen för att målen ska bli meningsfulla och möjliga att uppnå. Målen ska vara tydliga, realistiska, mätbara och tidsbegränsade för rehabiliteringsperioden. Mål och åtgärder dokumenteras i en rehabiliteringsplan som du får en kopia av. Rehabiliteringsplanen följs regelbundet upp och revideras vid behov av dig och rehabsamordnaren.

I slutet av period 1 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.

Du får även med ett erbjudande till din närstående att delta vid ditt sista möte med rehabsamordnaren vid slutet av *period 2*.

### **Tillämpning**

Du är hemma mellan ca fyra-sex veckor. Under din tillämpningsperiod följer du din rehabplan. Tillämpningsperioden ger dig en möjlighet att i vardagslivet prova på ett nytt förhållningssätt, nya rutiner samt aktiviteter.

Rehabsamordnaren ringer till dig enligt överenskommelse i mitten av tillämpningsperioden. Syftet är att ge dig stöd, svara på dina eventuella frågor och motivera till fortsatt arbete utifrån dina mål.

### **Period 2**

Den fördjupade rehabiliteringsperioden pågår i ca åtta dagar. Första dagen träffar du rehabsamordnaren för att utvärdera tillämpningsperioden. Mål och rehabplan revideras vid behov.

Uppföljningspass i grupp, utifrån intropassen i *period 1*, knyter ihop rehabiliteringsperioderna. På uppföljningspassen delar ni erfarenheter från tillämpningsperioden.

Under de sista dagarna av rehabperioden finns schemalagd tid för att fylla i formulär till kvalitetsregister-WebRehab, samt anonyma skriftliga utvärderingar.

På den avslutande träffen med rehabsamordnaren utvärderas rehabiliteringen. Rehabiliteringsplanen utvärderas och avslutas. Vid detta möte kan även närstående delta. Vid rehabiliteringens slut sammanfattar rehabsamordnaren din rehabiliteringsperiod i ett remissvar till den läkare som remitterat dig till oss. Dina fortsatta mål och åtgärder formuleras och dokumenteras i remissvaret. 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 uppföljning.

Ett år efter avslutad rehabilitering får du hemskickat frågeformulär som tillhör nationellt kvalitetsregister för rehabilitering-WebRehab.