

Parkinsonrehabilitering på Garnis Rehabcenter

Riktat sig till dig som har diagnosen Parkinsons sjukdom. Syftet är att du ska få kunskap samt hitta strategier för att kunna hantera din vardag och din livssituation så tillfredsställande som möjligt.

Rehabiliteringen är uppdelad och inkluderar en tillämpningsperiod hemma med hemuppgifter.

Du kommer att ingå i en grupp med personer som har samma diagnos som dig. Gruppen kan ge dig möjlighet att träffa och dela erfarenheter med andra i liknande situation. Du har tillgång till eget rum för vila, återhämtning och övernattnig. Det 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 rehabilitering:

- Levnadsvanor
- Hantera stress
- Fysisk träning
- Underlätta förutsättningarna för yrkesarbete
- Aktivitetsbalans
- Sömnens betydelse

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
Vid frågor kontakta oss på telefon 0921-672 06.

GARNIS REHABCENTER

Neuroteamet

Parkinson rehabilitering

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.

Rehabiliteringen är uppdelad i tre delar under sammanlagt åtta till elva veckor och består av *period 1, hemmaperiod med hemuppgifter*, samt *period 2*.

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 vardagar mellan 08.30 och 16.00. Period 1 består av ca 6-8 dagar. 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. 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 Svenskt Register för Rehabiliteringsmedicin (SveReh) genom att fylla i frågeformulär.

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 någon av 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.

Närstående

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 Parkinson samt träffa andra närstående och dela erfarenheter.

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

Tillämpning – hemmaperiod med hemuppgifter

Du är hemma under 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 6-8 dagar. Första dagen träffar du rehabsamordnaren för att utvärdera tillämpningsperioden samt följa upp mål och rehabplan, som 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 tid för att fylla i formulär till SveReh.

På den avslutande träffen med **rehabsamordnaren** utvärderas rehabiliteringen. Rehabiliteringsplanen utvärderas och avslutas.

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.

I anslutning till att rehabiliteringen avslutas får du en utvärderingsenkät via 1177.

Steg 3. Uppföljning

Tre månader efter avslutad rehabilitering erbjuds du ett telefonsamtal för uppföljning.

Ett år efter avslutad rehabilitering får du hemskickat frågeformulär kopplade till SveReh.