

## Smärtrehabilitering Garnis Rehabcenter (Måndag-Tisdag)

Garnis Rehabcenter innebär rehabilitering på specialistnivå. Rehabiliteringen är till stor del gruppbaserad och baseras på en terapiform som heter *ACT – Acceptance and Commitment Therapy*. Programmet är särskilt framtaget och anpassat till dig som har långvarig smärta och syftar till att öka din livskvalitet. Fokus ligger inte på smärtlindring, istället arbetar vi med nya förhållningssätt till smärtan samt att kunna göra meningsfulla aktiviteter trots smärta. Rehabiliteringen handlar om att hitta strategier för att få en bättre balans i vardagen och kunna vara fysiskt aktiv trots smärta. Målsättningarna kan exempelvis vara förbättrad sömn, stressreducering eller arbetsåtergång.

### Upplägg

Självprogrammet består av sju sammankomster, fördelade på två dagar/vecka. Det sker omväxlande digitalt och med fysiska träffar på Garnis Rehabcenter i Boden. Fördelningen ser du nedan:

Vecka 1 Garnis Rehabcenter  
Vecka 2 Digital  
Vecka 3 Digital  
Vecka 4 Garnis Rehabcenter  
Vecka 5 Digital  
Vecka 6 Digital  
Vecka 7 Garnis Rehabcenter

Du kommer att ha sammankomster **måndagar och tisdagar** fördelat enligt ovanstående. Dagarna med rehabilitering **startar 8.30 och avslutas 16.00**. Det innebär att rehabiliteringen sker på heltid under 14 dagar. Vi rekommenderar starkt att du inte har andra åtaganden under dessa dagar för att ha möjlighet att fokusera på rehabiliteringen.

### Teknik

Vi använder oss av plattformen Teams. Länkar till rehabiliteringen kommer att skickas ut via 1177 några dagar innan uppstart. Vårt tips är att du sparar ner teamslänkar och övrigt material som skickas ut till dig via 1177 på din dator eller i din mobil, så att du inte behöver logga in via 1177 varje gång du behöver komma åt materialet. Det går bra att exempelvis kopiera länken och spara ner i ett vanligt word-dokument på din dator eller i anteckningar på skrivbordet eller i tele-

fonen. Detta kommer spara dig mycket tid.

Tänk på att det är viktigt att sitta avskilt vid de digitala träffarna, både för att lättare kunna koncentrera dig och för att andra i gruppen kanske inte vill att någon annan ska höra det som sägs. Det är viktigt att du har kameran påslagen för att skapa känsla av samvaro/öppenhet samt för att få till en bra dialog på passen.

### **Aktivt deltagande**

Vi rekommenderar att du deltar på allt vi erbjuder. Ibland kommer du att behöva vara modig och våga testa innan du bildar dig en uppfattning om saker fungerar eller inte. Vi vill att du meddelar oss i teamet om eventuella förseningar eller om du inte kan delta på ett pass. Vi kommer att starta passen på avsatt tid, så se till att vara i tid.

När det inte är något inplanerat i schemat uppmuntrar vi dig till att förvalta tiden väl. Den tiden är också tid för rehabilitering. Arbeta med aktiva val och ställ dig frågan: Vad behöver jag? Exempelvis kan det vara tid för återhämtning eller en promenad.

### **Information inför fysiska träffar**

#### **Boende**

Garnis Rehabcenter är en öppenvårdsverksamhet, vilket innebär att det inte finns personal på kvällar, nätter och helger. Vi har totalt 20 rum, alla med egen toalett och dusch. I dagrummen finns TV och datorer. Trådlös internetuppkoppling finns.

#### **Ta med dig**

- Dina aktuella mediciner
- Hygienartiklar
- Kläder och skor för fysisk aktivitet (bad, träning)
- Ytterkläder för uteaktivitet, anpassade efter årstid
- Skor för inomhusbruk

(Sänglinne och handdukar finns på rummet.)

Bassäng tillgänglig kvällstid efter 19.15

### **Måltider**

Frukost serveras kl 07.30-08.30.

Lunch serveras kl 11.45-12.30.

Middag serveras måndag- torsdag kl.16.30

### **Allergi**

Avstå från parfymer, rakvatten och andra starka dofter när du är hos oss. Använd doftfria produkter. Meddela smärteamet om dina eventuella allergier, överkänsligheter för tex mat eller annat som vi i personalen behöver veta.

### **Sår**

Om du har något svårläkt sår, tex trycksår eller operationssår som kan påverka din förmåga att delta i rehabiliteringen, meddela telefonledes smärteamets sjuksköterska.

### **Risk för fall**

Har du fallit senaste året? Eller har du balanssvårigheter, som tex yrsel som gör att du har risk för att falla, meddela smärteamets sjuksköterska om detta telefonledes för eventuell fallriskbedömning.

### **Tobak & Alkohol**

Rökning får endast ske utomhus. Vistelsen hos oss kan vara ett bra tillfälle till att under vägledning minska på din nikotinanvändning. På Garnis Rehabcenter har vi nolltolerans mot alkohol vilket innebär att det inte är tillåtet att inta alkoholhaltiga drycker i våra lokaler.

### **Motorvärmare**

Motorvärmarplatser finns att hyra.

### **Värdesaker**

Vi ansvarar inte för värdesaker.

### **Vårdavgift**

Garnis Rehabcenter är en öppenvårdsverksamhet, vilket innebär att du betalar en öppenvårdsavgift på 300 kr/dag för varje dag du deltar. När du har betalat 1 300 kr i vårdavgift erhåller du frikort. Ungdomar under 20 år betalar ingen vårdavgift.

### **Avgift kost och logi**

Under dagarna på Garnis betalar du 120 kr/dag för kost och logi. Avgiften debiteras via faktura. För ytterligare information, kontakta receptionen.

### **Förebyggande sjukpenning**

För dig som är i arbete och deltar i rehabilitering finns det möjlighet att ansöka om förebyggande sjukpenning för de dagar du deltar i rehabiliteringen. Detta bör göras i god tid eftersom det behövs ett läkarintyg. Du behöver kontakta mottagningssköterskan på Garnis rehabcenter för detta. Ansökan om ersättning gör du sedan via Försäkringskassan (blankett FK7260). Vid frågor, kontakta Försäkringskassan.

### **Information om sjukresa**

Du kan få bidrag för resa med buss, tåg eller egen bil. Taxi kan i särskilda fall beviljas. För buss-/tågresor under 100 kronor enkel väg ges inget bidrag. Bilresor under 68 km enkel väg ersätts ej.

Boka din sjukresa minst två dagar i förväg via Beställningscentralen tel 020-96 00 96.

Om du behöver följeslagare kan du ha rätt till det. Mer information finns på [www.norrbotten.se](http://www.norrbotten.se)

### **Vid frågor**

Kontakta oss på telefon 0730-72 29 47 eller 0921-671 80

Läs gärna mer om vår verksamhet på vår hemsida [www.norrbotten.se](http://www.norrbotten.se) (sök Garnis Rehabcenter).

Du kan även besöka Garnis Rehabcenter på Facebook.

### **Varmt välkommen!**