

# Rullstolsskola Garnis

## Rehabcenter, Boden



Riktat sig till dig som kör aktiv rullstol och har behov att av förbättra din teknik oavsett diagnos. Syftet är att du ska få praktisk körträning, få kunskap om rullstolens skötsel för att kunna hantera din stol i olika miljöer.

Du kommer att ingå i en grupp på ca 6-10 personer. Gruppen ger dig möjlighet att träffa och dela erfarenheter med andra. Under rullstolsskolan erbjuds du boende på vårt patienthotell, om du behöver assistans kan närstående eller personlig assistent medfölja.

Upplägget är 4 + 4 dagar med ett längre uppehåll mellan veckorna för träning på hemmaplan. I gruppaktiviteterna deltar du utifrån din egen förmåga.

Med under kursen är rehabinstruktörer med egna erfarenheter av att sitta i rullstol. Kan bistå med egna erfarenheter, tips och trix gällande teknik men även samtal, stötta och stödja dig i din situation.

Kursen kommer att innehålla följande:

- Teoretiska kunskaper om rullstolens delar och anpassningsmöjligheter
- Sittergonomi
- Trycksårspåbyggande åtgärder
- Körergonomi
- Rullstolsteknik, ex bakhjulsbalans, hinderteknik
- Praktisk körträning inomhus, utomhus, i stadsmiljö
- Fysiska träningsmoment som kan förbättra din förmåga att köra rullstol.
- Information av och om Parasport Norrbotten
- Prova på sportaktiviteter som ex. rullstolsbasket, pingis.

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.

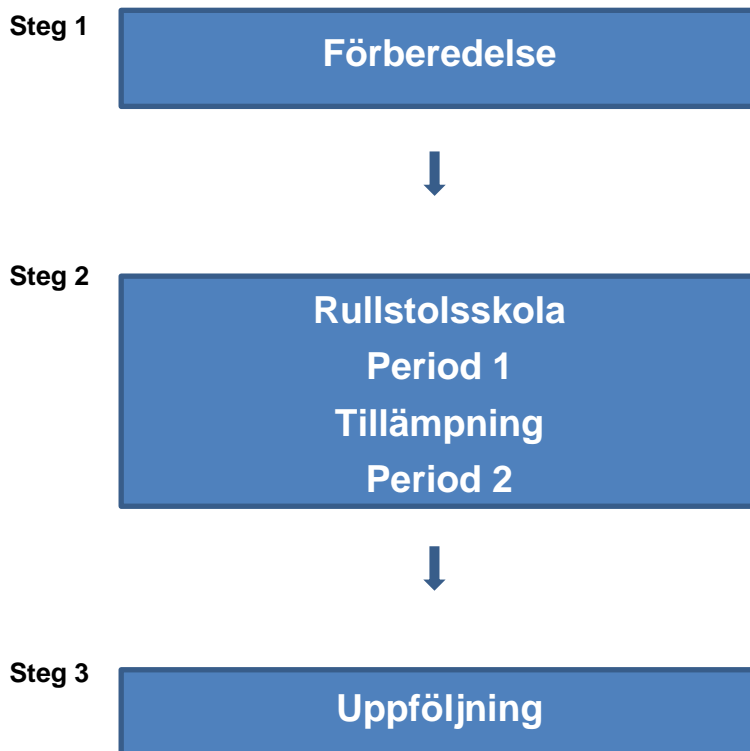
Varmt välkommen!

GARNIS REHABCENTER

# Rullstolsskola

---

Rullstolsskolan består av 3 steg



## Steg 1. Förberedelse

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

Det är viktigt att din rullstol är väl anpassad utifrån ditt behov för att du ska få ut så mycket som möjligt av perioden.

Rullstolsskolan är uppdelad i tre delar under sammanlagt åtta till elva veckor och består av *period 1*, *tillämpning*, samt *period 2*. Under rullstolsskolan erbjuds du att bo på vårt obemannade patienthotell.

## Steg 2. Rullstolsskola

### Period 1

Schemalagda aktiviteter sker mellan ca 09.00 och 16.00 de dagar kursen pågår, vissa kvällsaktiviteter ingår.

Du kommer att ingå i en grupp med ca 6-10 personer.

Rullstolsskolan inleds med 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, vad du har varit med om fram till nu, livsstil och dina förväntningar. Under första dagen träffar du även en sjuksköterska som genomför en medicinsk kartläggning.

Rullstolsskolan utförs både genom gruppaktivitet och individuell vägledning utifrån din målsättning, dina förutsättningar och dina frågor. Du får möjlighet att träffa andra i liknande situation som du kan dela erfarenheter med.

Externa föreläsare "instruktörer" med egna erfarenheter av rullstolskörning deltar i programmet.

I slutet av första veckan sätter du med stöd av rehabsamordnaren upp mål för din rullstolskörning. Mål och åtgärder dokumenteras i en plan som du får en kopia av.

### **Tillämpning**

Du är hemma i ett antal veckor, oftast ca 9-10 veckor. Den här perioden ger en möjlighet att fortsätta och utveckla körteknik i vardagsmiljö. Andra patienter har beskrivit att perioden hemma mellan veckorna på Garnis Rehabcenter har gett möjlighet att i egen takt praktisera den kunskap de fått och bli medveten om vad de behöver fortsätta träna.

### **Period 2**

Vi fortsätter period 2 med praktisk rullstolskörning samt varvar med teoretiska pass.

En utvärderingsenkät skickas ut via 1177 vid avslut. På den avslutande träffen med rehabsamordnaren utvärderas rullstolsskolan muntligt. Målen utvärderas och planen avslutas.

Rehabsamordnaren sammanfattar din utvärdering av rullstolsskolan i ett remissvar till den läkare/arbetsterapeut/sjukgymnast 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. Utvärdering**

Tre månader efter rullstolsskolans avslut kommer du att få ett frågeformulär utskickat via 1177