



Information till dig som patient

Smärtrehabilitering i team på RehabCenter Mösseberg i Falköping

Din rehabilitering inleds med en dag där du träffar teamet som består av läkare, psykolog, sjukgymnast och arbetsterapeut. Vi kartlägger dina behov/problem så att vi skall kunna ge dig stöd och kunskaper att hantera dessa. Vi gör också ett medicinskt ställningstagande för att bedöma om rehabiliteringen ligger rätt i tid för just dig och din behovsbild.

Efter den inledande dagen påbörjar du en fem veckors rehabiliteringsperiod. Du erbjuds då att komma till RehabCenter Mösseberg för dagbehandling. Din rehabilitering är schemalagd under 2–3 dagar/vecka och innehåller både enskilda behandlingar, gruppaktiviteter och föreläsningar.

Du och sjukgymnasten utformar tillsammans ett individuellt anpassat träningsprogram. Under gruppaktiviteterna tränar du och de andra deltagarna tillsammans med sjukgymnast i träningshallen, var och en efter sitt träningsprogram. Även Mindfulness genomförs i grupp. Mindfulness är träning i att vara närvarande och att uppmärksam i nuet. Att bara låta vara, utan att förändra eller fördöma, och därigenom slappna av. Det enkla är som bekant ofta det svåra. Föreläsningar om stress, smärta, sömn, energi och fysisk aktivitet efterföljs av en stunds diskussion i grupp.

Din avgift är 200 kr per dag, eller frikort från sjukvården som fås efter 900 kr. Lunchkuponger finns att köpa för 75 kr. Väljer du att ta med matlåda finns ett patientutrymme med tillgång till kök, mikrougn och kylskåp. Under vistelsen har du tillgång till bassäng, jacuzzi, bastu och relaxrum. Du tar själv med dig handduk och badkläder.

När du kommer till oss får du mer information och en rundvandring.

Välkommen!