

Rehabilitering – Arbetslivsinriktad Rehabilitering 4-veckor

Rehabilitering med fokus på resurser. Rehabiliteringens mål bör vara att återskapa individens egenkraft och egenkontroll över sin livssituation. Programmet har sin grund i en helhetssyn på människan och utgår från en etisk plattform om varje människas unika värde. Syftet är att stärka självförtroende och motivation samt skapa framtidstro. Fokus inriktas mot individens långsiktiga hälsa, samt funktionsförmåga i vardagsliv och arbete. Vistelsen i internatform och ny miljö underlättar för individen att varva ner och koncentrera sig i sin rehabilitering och att få tid till eftertanke, se sig själva och sin livssituation utan att påverkas av faktorer på hemmaplan. Detta underlättar för att kunna skapa beteendeförändringar och livsmönster.

Målgrupp

Alla diagnoser, men fokus på psykosomatik, stress, smärta.

Innehåll och metodik

Rehabiliteringen utgår från individen. För att nå långsiktiga resultat är det avgörande att individen tar ansvar och deltar aktivt i rehabiliteringsprocessen. Behandlingsteamet finns som professionella vägledare. För att kunna förändra sitt liv behöver man förstå vad som påverkar hur man mår och vad som är den huvudsakliga orsaken till ohälsan. Metoden i rehabiliteringen arbetar med att synliggöra det och att stärka förhållandet tanke, beteende och handling för att åstadkomma en förändring. Det betyder en ökad kännedom om sig själv och sitt sociala sammanhang. Mål formuleras som är individuella, realistiska och tidsbegränsade. Individen får verktyg och strategier att omsätta i vardagen. I programmet ingår individuell behandling, & träning, föreläsningar om t.ex. smärta, stress & stresshantering, sömn, livssmärta mm. Fysisk träning individuellt samt i grupp. Här finns exempelvis vattengympa, lättgympa, morgongympa, afrikans dans, stavgång, rofyllda rörelser, avslappningsträning, kroppsmedvetandeträning mm. Utifrån behov och diagnosområde finns skolor om smärta, stress & sömn. Fokus läggs även på arbetslinjen dels utifrån personlighetsprofil dels utifrån kartläggning av arbetet. De faktorer som belyses är fysisk och psykosociala arbetsmiljö, arbetsorganisation och individuella arbetsmönster. Kontakt tas vid behov med arbetsplats och arbetsgivare.

Målsättning

Rehabiliteringen skall leda till ett förbättrat hälsotillstånd och en ökad hälsoupplevelse samt bidra till ökad livstillfredsställelse. Rehabiliteringen skall även leda till att förkorta sjukskrivningstiden och möjliggöra återgång i arbete, skapa och bibehålla förutsättningar för en långsiktig arbetsförmåga samt

- Förbereda och möjliggöra återgång i arbete.
- Ge redskap/strategier för individen att sätta mål/delmål för att kunna hantera sin situation och komma vidare så att sjukskrivningstiden kan förkortas.
- Förbättra självförtroendet och motivationen för att ge ökad framtidstro
- Forma förutsättningar för individen att aktivt ta ansvar för sin rehabilitering
- Ge individen ökad förståelse för påverkande komponenter och den huvudsakliga orsaken till ohälsan
- Öka förståelsen för sig själv och sin situation på individ- och omgivningsnivå
- Skapa förutsättningar för beteendeförändringar
- Ge kunskap om vilka mekanismer som påverkar individen både psykiskt och fysiskt
- Förbättra individens psykiska och fysiska arbetsförmåga
- Underlätta för individen att disponera de egna resurserna för att kunna möta omgivningens krav.

Teamet

Specialistläkare, psykolog, sjukgymnast, arbetsterapeut, ergonom, sjuksköterska, dietist och friskvårdare.

Kvalitetssäkring

Kvalitetssäkring sker enligt internationella kvalitetssystemet CARF:

Tidplan

26 dagars internat

Kontakt

För ytterligare information är du välkommen att kontakta:

Bräcke Diakoni RehabCenter Mösseberg

Rehabsamordnare

Tel: 0515 – 43 303

Fax: 0515 – 43 335

E-post: rehabmosseberg@brackediakoni.se

Bräcke Diakoni är en av Sveriges ledande, fristående aktörer inom idéburen vård och omsorg. Vi arbetar, utan vinstintresse, med rehabilitering och habilitering samt erbjuder boende med stöd och omsorg, hospice och relaterad utbildning. Våra drygt 600 medarbetare vill stödja människor genom specialistkunskap, ständig utveckling och medmänsklig värme.

Bräcke Diakoni drivs i stiftelseform och har sitt ursprung i Svenska Kyrkans tradition för socialt engagemang. Våra uppdragsgivare är offentliga vårdgivare, kommuner, Försäkringskassan, Svenska Kyrkan och privata företag. Vi finns i Falköping, Göteborg, Linköping och Ljungskile.

Bräcke Diakoni RehabCenter Mösseberg är vackert beläget i en historisk kurortspark, ca 1 km från Falköpings järnvägsstation. Boende sker i enkelrum med wc, dusch, telefon och tv. Vi erbjuder många olika aktiviteter och träningsmöjligheter, bl a i tempererade bassänger. I buffématsalen serveras alla måltider som kan anpassas efter individuella önskemål.