

Onkologisk rehabilitering

En cancersjukdom påverkar ofta individen på flera plan – fysiskt, psykiskt, socialt och existentiellt. Rehabiliteringen måste därför kunna väga in flera aspekter. Vi vill ge ökad kunskap om de egna resurserna, öka kroppsmedvetande och lära sig trivas med sig och sin kropp, skapa möjligheter, stöd och verktyg till psykosocial bearbetning.

Vi vänder oss till personer som är i behov av rehabilitering efter att ha genomgått behandling för sin sjukdom. I programmet ingår träning, enskilda behandlingar efter behov, olika gruppföreläsningar/skolor, gruppsamtal etc. Det finns också möjlighet till enskilda samtal och gruppaktiviteter som avslappning och fysiska aktiviteter för både kropp och själ.

Målsättning

- ökad livskvalitet och funktionsförmåga såväl fysiskt, psykiskt, socialt och existentiellt
- få kunskap om och aktivt träna kondition, rörlighet, styrka mm.
- skapa förutsättningar för återgång till arbete
- ökad kunskap om kroppens och själens samspel
- hitta verktyg för hantering av stress, (ny) livssituation, smärta
- ökad kunskap om hur man kan disponera de egna resurserna
- ökat kroppsmedvetande och att lära sig trivas med sig själv och sin kropp
- tid för återhämtning och eftertanke.

Kombinerad Fysikalisk Ödemterapi (KFÖ)

Aktiv KFÖ är en välfungerande metod utvecklad ur moderna forskningsresultat som inte enbart fokuserar på manuellt lymfdränage. Vår målsättning är att ge kunskap och förmåga till aktiv egenvård vilket är avgörande för resultatet på lång sikt.

Vistelsen består av ett personligt anpassat rehabiliteringsprogram. Individuell lymfterapi ges max en gång dagligen under vardagar. Individuell behandling kan bestå av manuellt lymfdränage, pulsatorbehandling, bandagering, andningsövningar, rörelseövningar, undervisning i egenvård och kostrådgivning. Lymfödemkurs med undervisning i teori och praktik, samt diskussionsforum, är andra delar av programmet.

Målsättning

Målsättningen med rehabiliteringen är att genom ett eget, aktivt deltagande:

- öka livskvalitet och funktionsförmåga såväl fysiskt, psykiskt, socialt och existentiellt
- minska volym av lymfödemet
- öka kunskap om lymfödem
- öka förutsättningar för egenvård av lymfödem
- få tid till återhämtning och eftertanke.

Bräcke Diakoni bedriver en bred non profit-verksamhet inom vård och omsorg. Vårt mål är att människor ska växa. Vår kunskap om hälsovård, äldreomsorg och funktionsbinder går hand i hand med forskning och utbildning. Idag finns vi på flera orter i södra Sverige och vi försätter att växa och utvecklas.

Bräcke Diakoni

RehabCenter Mösseberg

031-50 25 00

rehabmosseberg@brackediakoni.se

Box 733, 521 22 Falköping

www.brackediakoni.se

Gruppaktiviteter som erbjuds

För kroppen:

Sköna rörelser
Vattengymnastik
Rörlighetsträning
Gummibandsträning
Pilates på boll och pilates på matta
Stavgång
Konditionshöjande träning/step-up
Styrketräning och cirkulationsträning
Core
Yoga

Och knoppen:

Avslappning
Färg och Form
Gruppsamtal
Meditationspromenad
Mindfulness
Föreläsning och frågestund – med onkolog.
Vill du sova bättre? Föreläsning om sömn
Krishantering
Energispar i vardagen
Stressad? Föredrag om stress,
”Ät för livet”, kostföredrag
Kroppens reaktion på din motion
Att vidmakthålla livsstilsförändringar
Lymfskola del 1 & 2

Vi som jobbar här

Idag är vi 35 engagerade medarbetare som tar emot individerna under deras vistelse. Vi arbetar tillsammans i team som består av läkare, psykologer, lymfterapeuter, sjukgymnaster, arbetsterapeuter, sjuksköterskor och undersköterskor. Vi har alla lång erfarenhet av det vi gör och vår gemensamma drivkraft är vårt engagemang att få människor att växa.

Så söker man till oss

Rehabiliteringsvistelse via Landstinget Halland och Västra Götalandsregionen söks via behandlande läkare som skickar en ”målstyrd remiss” till ett så kallat remitteringssekretariat för bedömning. Därefter skickas remissen vidare till oss.

Rehabiliteringsvistelse via Stockholms läns landsting söks via behandlande läkare som skickar en ”målstyrd remiss” till ett så kallat remitteringssekretariat för bedömning. Beviljas remissen skickas ett brev hem till individen med en folder över aktuella rehabställen. Väljer man RehabCenter Mösseberg tar individen kontakt med oss direkt via telefon och gör en preliminär bokning. När vi fått remissen skickar vi en bekräftelse och kallelse

Övriga

Man kan även söka fonder hos Cancer- och Trafikskadades riksförbund eller Cancerhjälpen.

Remitteringssekretariat:

- Norra Bohuslän och Norra Älvsborg:
Remitteringssekretariatet plan 15, Uddevalla Sjukhus, 451 80 Uddevalla
- Göteborg och Södra Bohuslän: Södra Älvsborg:
Remitteringssekretariatet, vån 15, Sahlgrenska Universitetssjukhuset, 413 45 Göteborg
- Skaraborg: Sekretariatet för rehabiliteringsvister, Skaraborgs Sjukhus, 541 85 Skövde
- Hallands län: Rehabiliteringshandläggare Ylva Hjertenstein,
Handikappförvaltningen Rehabilitering & Klimatvård, 301 85 Halmstad
- Stockholm: Beställare Vård, Box 6909, 102 39 Stockholm