

Patientinformation

PaRA Rehab – Paramedicinsk Reumatologisk Rehabilitering

Allmän information

Rehabperioden pågår under fyra veckor och behandlingen sker på halvtid. Två dagar per vecka sker behandlingen på sjukhuset och en halvdag sker den digitalt i hemmet. Innehållet för den digitala dagen är information och utbildning. Måndagar och onsdagar klockan 09:00-16:00 och tisdagar klockan 8-12. Behandlingen sker i grupp.

Anmäl dig i centralreceptionen vid huvudentrén alternativt via självincheckning varje dag. Du betalar 100 kr/dag. Behandlingen ingår i högkostnadsskyddet för sjukvård. Har du frikort betalar du inget men du måste ändå alltid anmäla dig.

Följ skyltning till Arbetsterapi och vänta i väntrummet första dagen. Du kommer att få en introduktion med mer detaljerad information om upplägg med mera första dagen. Det finns möjlighet att låna ett värdeskåp under rehabperioden.

Kom ombytt i träningskläder varje dag och ha med dig sköna inomhusskor. Det finns möjlighet till omklädningsrum och dusch efter fysisk träning. Ta gärna med ett extra klädlager så att du håller dig varm mellan träningspassen.

Du kan ansöka om ersättning för sjukresa/frikort se information på www.1177.se.

Det finns en matsal där du kan förvara, värma och äta medhavd mat och fika. Kaffe och te bjuder vi på. Det finns också möjlighet att köpa lunch i restaurangen eller i cafeterian.

Innan du börjar din rehabperiod kommer du att bli kallad för bedömning av arbetsterapeut och fysioterapeut så att du är redo direkt när perioden startar. Fundera gärna redan nu på vad du önskar få ut av din rehabperiod och om det är något särskilt du önskar få hjälp av oss med.

Team Arbetsterapi

Vid bedömningstillfället gör arbetsterapeuten en utredning av aktivitetsförmågan och vid ledbesvär i händerna utförs också en utredning avseende handfunktion. I samråd med dig sätts individuella mål för rehabperioden. I slutet av perioden görs en plan med fortsatt handträning och aktivitetsmål i vardagen.

Utifrån dina behov erbjuder arbetsterapi bland annat följande:

- Handträning i grupp
- Undervisning i praktisk vardagsergonomi
- Föreläsning om vardagsbalans, fatigue, sömn och handens anatomi

- Self-management - hur kan jag som patient hitta information kring reumatiska sjukdomar
- Gruppbehandling i mindfulness
- Information om underlättande hjälpmedel i vardagen
- Utprovning av handortoser

Team Fysioterapi

Vid bedömningstillfället gör fysioterapeuten ett ledstatus där rörlighet och smärta undersöks. Det görs också olika funktionstester såsom test av balans- och muskelfunktion. Tillsammans sätter du och din fysioterapeut upp mål för rehabperioden och gör i slutet upp en plan för fortsatt träning.

Utifrån dina behov under rehabperioden erbjuder fysioterapin följande:

- Träning efter individuellt utformat program
- Sittande gruppträning i början av dagen i uppmjukande syfte
- Avspänningsgrupp
- Information om smärtlindrande egenvård (TENS, värme, kyla)
- Konditionsträning alt. cirkelträning i grupp
- Undervisning om träning och fysisk aktivitet, kroppens uppbyggnad, smärta och egen smärtbehandling samt ergonomi ur ett fysioterapeutiskt perspektiv

Kurator

Under rehabperioden föreläser kuratorn om bland annat sociala resurser samt har ett tillfälle för gruppsamtal med möjlighet till bredare frågor och funderingar samt erfarenhetsutbyte. Du har även möjlighet att träffa kurator enskilt för stöd och råd om du eller dina anhöriga upplever yttre eller inre påfrestningar i samband med din sjukdom. Det kan till exempel handla om stödjande och bearbetande samtal eller stöd och vägledning kring samhällets resurser.

Sjuksköterska

Under rehabperioden har du möjlighet att boka en tid till sjuksköterska för stöd och råd kring hälsofrämjande livsstilsförändring.

Läkare

Läkarbesök sker vanligtvis inte under rehabperioden men möjlighet till konsultation finns ifall något medicinskt påverkar rehabiliteringen. Kontakt med läkare tas då via teamet. För övriga medicinska frågor hänvisar vi dig till Reumatologmottagningen.

Förebyggande sjukpenning

Är du i arbetsför ålder och önskar Förebyggande sjukpenning under din rehab-period behöver du meddela oss detta. Som patient kan du enbart ansöka om att få förebyggande sjukpenning för de dagar du deltar i rehabilitering. Läkarutlåtande skrivs i samband med din rehabperiod. Du ansöker om förebyggande sjukpenning när du startar din rehabilitering och redovisar vilken tid du behövt avstå från arbete för att

delta i behandling eller rehabilitering. Mer information hittar du på www.forsakringskassan.se.

Uppföljning

Omkring tre månader efter avslutad rehabperiod sker uppföljning av arbetsterapeut och fysioterapeut för att höra hur det fungerat med din egenträning. Detta sker oftast digitalt.

Sjukanmälan och kontakt

Om du blir sjuk eller inte kan komma, anmäl detta på www.1177.se, välj Arbetsterapi Uddevalla sjukhus. Återbud inom 24 timmar debiteras enligt Västra Götalands Regionens (VGR:s) regler. Om du behöver personlig kontakt har vi telefontid mellan kl. 7:30 – 8:30 helgfri vardag, telefonnummer 010-435 54 41. Vid övriga frågor hänvisar vi till 1177.se.

Allergi/hygien

Tänk på våra allergiker. Undvik parfym. I våra lokaler får du inte ha med nötter. För att kunna delta i handträning är det viktigt att du har kortklippta och omålade naglar.

Vi vill gärna veta vad du tycker

Vi vill gärna veta hur du upplever det stöd du får från oss, både det som är bra och det som fungerar dåligt eller mindre bra. Vi ser gärna att du svarar på enkäten som skickas ut efter ditt besök hos oss. Den skickas via SMS och kallas för Feedback NU. Var inte rädd för att komma med synpunkter! Det är på så sätt vi kan förbättra vårt arbete.