

Med hundratals mottagningar runt om i Västra Götaland är hjälpen inte långt borta. För oss är din hälsa den enda vinsten – **narhalsan.se**

Närhälsan Trollhättan rehabmottagning

Adress: Gärdhemsvägen 1, 461 33 Trollhättan

Webbsida: narhalsan.se/trollhattanrehabmottagning

Telefon: 010-441 69 50

E-post: narhalsan.rehab.trollhattan@vgregion.se

Bokning

Fritt vårdval; vilket innebär att det är patientens fria val av rehab som gäller oavsett vilken vårdcentral patienten är listad på. *Ingen remiss behövs*. Tid för bedömning inom tre dagar. Bokas via receptionen eller via Mina vårdkontakter.

Kostnad; enligt avgiftshandboken. Frikort gäller! Gratis för alla under 20 år och över 85 år. Alla besök ingår i högkostnadsskyddet.



Följ vår verksamhet på Facebook:
Närhälsan Trollhättan rehabmottagning



Arbetsterapi och fysioterapi/sjukgymnastik

För ungdomar på högstadiet och gymnasiet

Rehabmottagning

På rehabmottagningen arbetar arbetsterapeuter och fysioterapeuter/sjukgymnaster med förstabedömning och behandling av funktions- och aktivitetsbegränsningar i muskler och leder, samt rehabilitering vid psykisk ohälsa och kognitiva besvär. Vi vill hjälpa dig att förstå hur din kropp och hjärna fungerar och hur du kan lindra besvären och få en fungerande vardag.

Arbetsterapi

Din arbetsterapeut kan hjälpa dig att se över vardagliga aktiviteter och rutiner för ett bättre mående i vardagen. Det kan vara så att skolan, hemsysslorna, fritiden eller en kombination av detta inte fungerar på grund av psykisk ohälsa/stress, svårighet med struktur och tidshantering eller fysiska begränsningar som påverkar just för dig. En arbetsterapeut kan hjälpa dig att kartlägga och finna individuella lösningar genom till exempel strategier, stöd för balans i vardagen, struktur och tidshantering. Detta kan medföra ökad hälsa i vardagen och underlätta uppgifter, skolarbete och dygnsrutiner.

Fysioterapi/sjukgymnastik

Fysioterapeuter har en vetenskapligt grundad kompetens att hjälpa dig att stärka din hälsa, förebygga sjukdomar och skador samt rehabilitera dessa för att bättre kunna möta livets krav. Din fysioterapeut/sjukgymnast vägleder dig till att se samband och identifiera orsaker till det som skapar hinder eller gör ont. Därefter får du förslag på åtgärder, till exempel träning som ger ökad balans, koordination, kondition och styrka. Eller metoder för att skapa kroppsmedvetenhet och tillit till sin kropp och sig själv. Du kan även få hjälp med smärtlindring och metoder att hantera stress.

Besvär där det kan vara aktuellt att kontakta rehab

- Stress
- Nedstämdhet
- Oro, ångest
- Spänningsproblematik
- Huvudvärk
- Muskelsmärta, ledvärk, idrottsskador
- Överrörlighet
- Ogynnsam hållning
- Skolios
- Fysisk inaktivitet
- Viktrelaterad ohälsa
- Diabetes
- Kognition (minne, uppmärksamhet och koncentration)
- Svårighet med struktur i vardagen och/eller tidshantering.
- Svårighet att få ihop vardagens aktiviteter (läxor, vänner, idrott, sociala medier, spelande mm)
- Sömnsvärigheter
- Samlagssmärta

