



Externa rehabiliteringsprogram i  
Västra Götalandsregionen

## Extern rehabilitering VGR

### Extern rehabiliteringsprogram

Målsättningen med rehabiliteringen är att du ska kunna bibehålla och återvinna bästa möjliga funktions- och aktivitetsförmåga, såväl fysiskt som psykiskt. För att uppnå detta och få maximal effekt av rehabiliteringsprogrammet ställs krav på dig att ta ansvar för aktiv medverkan under din vistelse.

Rehabiliteringsprogrammet som du beviljats innebär att du kommer att ha fem träningsdagar per vecka. Minst fyra träningstillfällen per dag, varav minst ett individuellt träningstillfälle. För att få ut maximalt resultat av din rehabilitering, bör du om möjligt även öka frekvensen på din nuvarande underhållsträning. Föreläsningar och informationsmöten hålls vissa eftermiddagar och kvällar. Tränings- och behandlingstillfällen, föreläsningar samt informationsmöten är obligatoriska, även om du deltagit vid dessa föreläsningar tidigare.


Dina rehabiliteringsaktiviteter är på heltid, vilket innebär att utrymmet för privata aktiviteter är begränsade under den här perioden. Ledighet under veckodagarna beviljas ej. Vid ogiltig frånvaro kan vistelsen komma att avbrytas i förväg, hemresa sker då på egen bekostnad. Samma gäller om du väljer att avbryta träningen i förväg utan giltig anledning.

### Allmänt

Ta med aktuella mediciner så att de räcker hela perioden. Vid frågor om hjälpmedel, vänd dig till anläggningen. Tänk på att packa ner funktionella träningskläder för både inom- och utomhusträning, inklusive badkläder. Vissa tider under kvällar och helger finns möjlighet till självträning i bassäng och gym.

Läkarbesök ingår inte i externa rehabiliteringsprogram.

Under vistelsen kan personalen på anläggningen anordna gemensamma aktiviteter vissa kvällar och helger.  
Gå gärna in och läs på anläggningens hemsida för mer information.



Du som är yrkesaktiv, tänk på att i god tid inför din vistelse ta kontakt med Försäkringskassan. För att kunna ta ställning till rätten till förebyggande sjukpenning behövs ett medicinskt beslutsunderlag från din läkare, blankett FKF 7265.

Om ditt hälsotillstånd förändrats efter att remissen skrevs, måste du snarast kontakta den enhet som beviljat din rehabilitering (se sidan 3). Det kan till exempel vara nyligen genomgången operation eller pågående såromläggning. Nytt ställningstagande kommer då tas om planerad rehabilitering är lämplig. Om det vid ankomst framkommer att du försämrats så att din rehabilitering påverkas, kan din rehabilitering avbrytas.

### **Försäkringar**

Både Västra Götalandsregionen och anläggningen har tecknat försäkringar som gäller för dig under rehabiliteringsperioden.

### **Resan**

Intyg för sjukresetaxi mellan bostad och anläggning finns, om du har bekräftat behov av detta i din patientansökan.

Vid behov av taxi, kontakta Kund- och resetjänst på telefon 020-91 90 90, helgfria vardagar mellan klockan 08.00-12.00 eller 13.00-15.30, tidigast 14 dagar innan avresa. För ytterligare information se [www.1177.se/sjukresor](http://www.1177.se/sjukresor). Eventuell permissionsresa får du själv bekosta.

Milersättning till och från anläggning utgår vid bruk av egen bil.

Avbokning av sjukresa måste ske snarast till Kund- och resetjänst, sen avbokning kan komma att debiteras dig.

### **Boende**

Boendet innefattar helpension. Inkvartering sker i enkelrum som är tillgänglighetsanpassade. Rummen är av enklare standard. Har du särskilda behov avseende till exempel madrass eller kudde, ta kontakt med anläggningen.

Måltiderna som serveras är husmanskost.

Meddela anläggningen om du är i behov av specialkost.

### **Kostnader**

Patientavgiften är samma som slutenvårdsavgiften i Västra Götalandsregionen och betalas till anläggningen. Patientavgiften omfattas inte av högkostnadsskyddet.

Vissa anläggningar kan erbjuda extra behandlingar till exempel massage, vilket man får bekosta själv.

Om du har personlig assistent, meddela snarast assistentens arbetsgivare att du beviljats rehabiliteringsvistelse, då denna får stå för assistentens kostnader.

### **Alkohol och droger**

Under rehabiliteringsperioden får alkohol eller droger inte användas. Om så sker kommer vistelsen att avbrytas i förtid, hemresa sker på egen bekostnad.

### **Rökning**

Rökning är olämpligt vid all form av rehabilitering och försämrar möjligheten till ett bra behandlingsresultat. Om du är intresserad av stöd i att sluta röka, kan din behandlande läkare eller din vårdcentral hjälpa dig till lämplig kontakt.

### **Ombokning och avbokning**

Ombokning och avbokning av vistelsen kan göras om medicinska skäl föreligger eller vid nära anhörigs svåra sjukdom. Kontakta snarast den enhet som beviljat ditt rehabiliteringsprogram (se sidan 3) samt anläggningen.

### **Efter hemkomsten**

Efter hemkomsten kommer du att få en enkät hemskickad med frågor om din vistelse. Denna enkät ser vi gärna att du fyller i och skickar tillbaka till oss. Efter avslutad vistelse skrivs behandlingsrapport som skickas till dig, remitterande läkare och beviljande enhet. Hänsyn tas till behandlingsrapport vid eventuell ny ansökan.

## Checklista inför rehabiliteringsprogram

<b>Aktivitet</b>	✓
<b>Träning</b> Är i gång med regelbunden träning. För att få ut maximalt resultat av din rehabilitering, bör du om möjligt även öka frekvensen på din nuvarande underhållsträning.	
<b>Ansökt om "Förebyggande sjukpenning"</b> <u>Yrkesaktiva</u> - Läkarintyg (blankett FKF 7265) måste fyllas i av läkare och skickas in till Försäkringskassan. Därefter gör du en ansökan på Försäkringskassans hemsida.  <u>Målsman till barn</u> - Läkarutlåtande tillfällig föräldrapenning barn 12–16 år, (blankett 7447) fylls i av läkare och skickas till Försäkringskassan.	
<b>Packa ner</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Funktionella träningskläder och skor för inom- och utomhusbruk</li><li>• Badkläder</li><li>• Aktuella läkemedel för hela vistelsen</li><li>• Personligt utprovade hjälpmedel</li></ul>	
<b>Erhållit information från anläggningen</b> Informationsbrev samt eventuellt frågeformulär inför vistelsen skickas till dig via brev eller e-post. Har du inte erhållit detta i god tid inför vistelsen, kontakta anläggningen.	
<b>Beställt sjukresa</b> Intyg för sjukresetaxi mellan bostad och anläggning finns om du bekräftat att du har behov av detta. Vid behov av taxi, kontakta Kund- och resetjänst på telefon 020-91 90 90, vardagar mellan klockan 08.00-12.00 eller 13.00-15.30, tidigast 14 dagar innan avresa.	

## Tänk på att

### Patientavgift

Summan är samma som slutenvårdsavgiften i Västra Götalandsregionen. Gäller från 19 års ålder. Betalas till anläggningen.

### Akut sjukdom/skada, försämring i grundsjukdomen, nylig operation eller sår som kräver omläggning/behandling

Kontakta snarast den enhet som beviljat ditt rehabiliteringsprogram (se sidan 3), om du haft kontakt med sjukvården för ovanstående den senaste tiden innan avresan.