

Rehabilitering på Reuma-Sol Center

Reuma-Sols portar står öppna 365 dagar om året. Här har vi en fast stab med sjukgymnaster och sjuksköterskor som under lång tid skaffat sig en hög kompetens när det gäller intensiv rehabilitering av reumatiker och neurologpatienter. Reuma-Sols huvudägare är Norska Reumatikerförbundet vilket borgar för seriositet och kontinuitet i verksamheten.

Vad händer på Reuma -Sol?

Redan vid ankomsten hålls ett gemensamt informationsmöte och rundvandring. Därefter blir det mat och sedan är det sängdags.

Dag 1 är det inskrivning av sjukgymnast, arbetsterapeut, sjuksköterska och ibland läkare (beroende på vilket landsting du tillhör)

Dag 2 fortsätter inskrivningarna. Nu startar också gruppträningen.

En typisk dag på Reuma -Sol ser ut ungefär så här:

07.30 Frukost

08.30 Pinngymna – sittande morgongymna, en perfekt uppmjukning och igångsättande av kroppen.

09.00 Föreläsning: 2ggr/vecka pratar vi om livsstilsfaktorer som påverkar vår grundsjukdom. Som bland annat: motion, kost, tobak alkohol och droger. Även sömn och smärta påverkar sjukdomen.

10.00 Arbetsterapi i grupp 45 min. Vi arbetar med händer och armmuskler för att förbättra styrka och funktion.

11.00 Cirkelträning i gymnastiksalen på 45 minuter. Dagens tuffaste pass! Vi följer ett fyra veckors upplägg baserat på olika teman. Teman kan vara styrka, rörlighet, kondition etc. Svett och skratt garanteras!

12.00 Lunch

14.00 Bassänggymna i 45min. Genom att det är flera sjukgymnaster som leder dessa så det blir fin variation i musik och övningsval.

15.00 Individuell sjukgymnastik. På Reuma-Sol arbetar vi med aktiv rehabilitering. Det innebär att vi, i första hand, inriktar oss på att träna upp dina svagheter.

15.45 Avspänning, progressiv avslappning.

Resultatet av fyra veckors rehabilitering på Reuma-Sol brukar pendla mellan mycket bra och fantastiskt! De senaste utvärderingarna ger sjukgymnasterna arbetsterapeuterna och sjuksköterskorna 5,0 i snittbetyg.

I stort sett alla deltagare gör betydande framsteg och kommer tillbaka hem i bättre form för att möta vardagen igen.