



Stroke, traumatiska hjärnskador och MS

REHABILITERING SOM GER STIMULANS FÖR KROPP OCH SJÄL

enriched life 
www.enrichedlife.se

I den här broschyren berättar vi om Enriched Lifes utlandsrehabilitering i Spanien. Vi har valt att inleda skriften med stroke och traumatiska hjärnskador. Du som endast vill läsa om Multipel Skleros kan bläddra fram till sidan 7. Längst bak har vi samlat information om vår anläggning, personal och hur vi kan hjälpa dig att söka finansiering hos Försäkringskassan.



Efter en stroke eller hjärnskada är behovet av rehabilitering många gånger stort. Ofta känner man sig som patient trygg och mår bra så länge man är kvar på sjukhuset. Men väl hemma kan problem i vardagen infinna sig. Då är det oerhört viktigt att komma igång och träna

Det är inte bara den fysiska träningen som är viktig. Nyare forskning visar att en miljö som även stimulerar intellektet och våra sinnesupplevelser påskyndar läkningen efter en stroke.

Upplevelser liksom social samvaro spelar stor roll för välbefinnandet. Därför gör vi på Enriched Life gemensamma utflykter under trygga och säkra former. Deltagare med funktionsnedsättningar får en ökad livskvalitet och upplever att de mår bättre både av gemenskapen och den intensiva träningen. Att ha tillgång sjukvårdspersonal gör också mycket för tryggheten.

STROKE

Varje år drabbas cirka 30 000 personer i Sverige av stroke varav två tredjedelar överlever. En tredjedel drabbas av svåra funktionshinder medan resterande grupp får mindre skador. I rena tal lever ungefär 100 000 svenskar med sviterna efter en stroke.

OLIKA TILLSTÅND

Stroke är samlingsnamnet på olika sjukdomstillstånd i hjärnan. Närmare 85 procent av

alla som insjuknar i stroke har fått en propp. Det innebär att ett blodkärl täppts till så att blodet inte kan passera. Cirka 10 procent av alla strokefall beror istället på en blödning. I båda fallen uppstår en syrebrist i det drabbade området vilket kan leda till skador av olika svårighetsgrad.

KVARSTÅENDE PROBLEM

Även hos patienter som fått mindre skador finns ofta kvar-

stående problem. Det kan vara besvär med finmotoriken, balans och koordination. Det är heller inte ovanligt med extrem trötthet, minnesstörningar, bristande uppmärksamhet och problem med orienteringsförmågan vilket kan kräva ytterligare rehabilitering.

Mer information om stroke finns på Strokeförbundets hemsida www.strokeforbundet.se

Viktigt med rehabilitering



Efter en stroke eller en traumatisk hjärnskada är det viktigt att snabbt komma igång med rehabilitering för att träna de funktioner som tidigare varit självklara. Det kan vara tal-balans-och/eller rörelseförmågan som behöver tränas men även kognitiva färdigheter som minne, problemlösning och läsförståelse.

HJÄRNAN KAN KOMPENSERA SKADOR

Kunskapen om hjärnans läknings-och anpassningsförmåga efter en skada blir hela tiden allt bättre. Idag vet man att hjärnan är formbar och har en fantastisk förmåga att reparera sig själv och kompensera för skadade funktioner. Det är också väldokumenterat att inten-

siv målinriktad träning kan förbättra nedsatta funktioner även långt efter en hjärnskada.

Våra behandlingar bygger på de senaste forskningsrönen. Därför utvecklas behandlingskonceptet kontinuerligt.

INDIVIDUELL TRÄNING

Enriched Life anpassar alltid rehabiliteringsprogrammet utifrån våra gästers individuella behov och önskemål. Det innebär att du under samtliga behandlingsdagar kommer att träna såväl individuellt som i grupp med en av våra fysioterapeuter. Du har också möjlighet till individuell träning med logoped samtliga behandlingsdagar.

På plats finns också en svensk neuropsyko-

log. För de gäster som vill erbjuder Enriched Life arbetsminnesträning via ett datoriserat program som heter Cogmed.

INTENSIV TRÄNING

Något som skiljer rehabiliteringen i Spanien från vad man erbjuder i Sverige är intensiteten i träningen. Hemma får man kanske träffa en fysioterapeut eller logoped någon gång i veckan under en timme. På anläggningen i Spanien tränar vi mycket intensivt under hela veckan.

INTE BARA FYSISK TRÄNING

Men det är inte bara kroppen som ska ha sitt. Att må bra i själen är minst lika viktigt för tillfrisknandet. Därför anordnar vi under vis-

telsen gemensamma utflykter och intressanta föreläsningar. Vi njuter av god mat, trevligt sällskap, värme och sol. Våra gäster har även tillgång till hotellets SPA- och badanläggning liksom till träningsmaskinerna i gymmet.

HÖG ÅLDER INGET HINDER

Idag skickas många patienter hem direkt efter det akuta skedet utan möjlighet till långsiktig målinriktad träning.

Modern forskning visar att även äldre personer har nytta av rehabilitering. Hög ålder behöver inte alls betyda att återhämtningsförmågan är sämre än hos yngre. Däremot kan tempot behöva vara lägre.

Så här säger våra gäster



Marianne Wikström

Jag har aldrig tidigare blivit så väl omhändertagen och känt mig så omhuldad av värme. Programmet täckte in allt både intensiv fysisk träning och mentalt välbefinnande som underbar mat och upplevelser. När jag kom hem till Sverige var jag skönt trött.



Doris Norberg

Jag kan absolut rekommendera andra att åka med Enriched Life. Förutom fantastiskt duktig personal så gör maten, boendet och utflykter i en handikappvänlig omgivning att man mår bra lång tid efter.



Andreas Nordström

Allt var bra och både jag och min fru vill tillbaka. Klimatet, maten, den uppvärmda poolen och lerbad tillsammans med topppersonal gör att man trivs och mår bra.

Att vara närstående



Stroke drabbar inte bara den som insjuknar. På bara några minuter förändras livet även för den som är anhörig.

Hur familjen påverkas beror till stor del på det medicinska tillståndet hos den sjuke. Det handlar då inte bara om fysiska funktionsnedsättningar. Att även personligheten hos den som fått en stroke eller traumatisk hjärnskada förändras är inte ovanligt.

Det kan till exempel innebära att rollerna i en parrelation plötsligt förändras. Som anhörig kan man ibland behöva stöd, inte minst av andra som är i samma situation.

NÄRSTÅENDE VÄLKOMNA

På Enriched Lifes anläggningar är du välkommen som medföljande. Vi vet att du fyller en viktig roll i din partners, familjemedlems eller väns rehabilitering. Vi förstår också att du kan ha frågor även om det var en tid sedan insjuknandet.

Här har du möjlighet att prata både med våra fysioterapeuter, neuropsykologer och logopedier om träning och annat som berör din närståendes skada. Vi ser vistelsen som ett utmärkt utbildningstillfälle.

Självklart är tanken att även du ska njuta av utflykter i omgivningarna, klimatet och den goda maten. Här träffar du också andra medföljande med liknande upplevelser. Av erfarenhet vet vi att det brukar byggas upp informella nätverk under vistelsen som håller i sig även efter att man kommit hem.

Tre gånger på Thalasia



Tre gånger har Björn Svedberg besökt Enriched Lives anläggning Hotell Thalasia på den spanska solkusten. Nästan varje gång har han stannat i tre veckor.

– Ja, och fler rehabiliteringsresor hit lär det bli. Trots att det är närmare nio år sedan jag fick min stroke så gör jag fortfarande framsteg. Jag har problem med ett ben som är svagt och inte riktigt fungerar. I Spanien får jag intensivträning, bland annat i en saltvattenbassäng som håller 34 grader. Det kan jag inte få i Sverige. Både min gång och hållning blir bättre av den dagliga individuellt anpassade träningen i bassängen. Det gör att jag mår bättre och känner mig säkrare och lugnare när jag går även efter att jag kommit hem, säger Björn Svedberg.

– Men det är inte bara benet jag tränar. Hela kroppen går igenom.

Björn Svedberg berättar

att det är en mycket proffsig grupp av fysioterapeuter, logopedier och neuropsykologer som åker med från Sverige.

– Dessutom finns tillgång till en spansk läkare och

**Cecilia Boestad,
legitimerad fysioterapeut
på Enriched Life**



”Rehabprogrammet bygger på en helhetssyn där den intensiva träningen tillsammans med miljön, stimulerande upplevelser och social samvaro ger förutsättningar för ett optimalt resultat.”

spanska fysioterapeuter som också är mycket duktiga och specialiserade på rehabilitering.

För Björn Svedberg är resan till Spanien inte bara hård träning. Vistelsen är också både avkopplande och trivsamt vilket påverkar hela allmäntillståndet positivt.

– Även om vi som kommer hit är väldigt olika så blir vi snabbt ett jättebra gäng. Det är personalens förtjänst, påpekar han.

– Tillsammans med alla medföljande gör vi utflykter på helgerna, äter gemensamma måltider och njuter av kulturella upplevelser och sol och bad. Maten på hotellet är också mycket god. Dessutom finns allt man behöver inom hotellbyggnaden som bassänger och träningslokaler. Det är lätt att förflytta sig på området även om man har en svårare funktionsnedsättning. Allt detta gör att man mår bra, säger Björn Svedberg.

Träning viktigt för välbefinnandet



På Enriched Life erbjuder vi ett kvalificerat rehabiliteringsprogram enligt skandinavisk standard. Behandlingskonceptet innehåller både individuella träningspass och gruppträning med fysioterapeuter specialiserade i neurologi, hälsopedagoger och logopedier för den som behöver. Här finns också möjlighet till bassängträning i uppvärmd pool och träning i anläggningens gym. Rehabilite-

ringen anpassas efter varje deltagares behov och målsättning. Varje vecka har vi också föreläsningar med medicinskt innehåll. Vårt medicinska team består även av läkare, sjuksköterska och omsorgspersonal.

TRÄNING I STIMULERANDE MILJÖ

Enriched Lifes program bygger på ett holistiskt tänkande där intensiv träning i en sti-

I Sverige lever cirka 17 000–18 000 personer med MS och varje år insjuknar i snitt 450–500 svenskar. De flesta är mellan 20 och 40 år när sjukdomen debuterar. Det gör MS till den näst vanligaste orsaken till att unga människor drabbas av funktionsnedsättningar.

I takt med att bromsmedicinerna vid MS utvecklats så har rehabiliteringen blivit allt

viktigare för att patienterna ska kunna bibehålla sin funktions- och aktivitetsförmåga under många år. De nya läkemedlen botar ju inte sjukdomen. Men de kan bland annat minska antalet skov och göra dem lindrigare. Idag kan de flesta patienter fortsätta att studera, arbeta eller på annat sätt vara delaktiga i livet långt efter att de insjuknat.

Precis som för oss alla är det viktigt även vid MS att träna muskelfunktion, styrka och kondition för att orka med. Genom målmedveten och kontinuerlig träning kan sjukdomen förbättras. Man kan också förebygga komplikationer och förhindra funktionsnedsättningar. Och, inte minst, förbättrar träning livskvaliteten.

mulerande miljö med sol, värme, god, nyttig medelhavsmat samt social samvaro och gemensamma aktiviteter och utflykter gör att du får du ut det mesta av din rehabilitering. Att må bra i själen är nämligen minst lika viktigt som fysisk träning för att bibehålla sin hälsa. Självklart under trygga och säkra former.

VETENSKAPLIGT BELAGT

Att fysisk aktivitet förbättrar livskvaliteten är belagt i flera internationella vetenskapliga studier. Det är också bevisat att träningen bör vara sammanhållen under en längre period. Under rehabiliteringen är det viktigt att patienterna får träffa ett team som består av specialister inom olika yrkesområden till exempel fysioterapeut, neuropsykolog, hälso pedagog, sjuksköterska och vid behov en logoped.

På Enriched Lifes rehabilitering i Spanien får du bland annat träna din balans, koordination och muskelstyrka. Det finns också möjlighet till kognitiv träning.

VANLIGT MED TRÖTTHET

Personer med MS lider ofta av trötthet. Därför begränsar många sin fysiska aktivitet. Men att vara för inaktiv kan istället leda till en ond cirkel med ytterligare trötthet och svaghet som följd. På Enriched Life utgår vi ifrån var och ens egen förmåga och varje deltagare får ett individuellt anpassat program. Vi vet att det är viktigt att hitta en bra balans mellan träning och vila.

För att rehabiliteringen ska bli så bra som möjligt intervjuas varje deltagare innan avresan av en av våra fysioterapeuter. Vi fastställer då målen för rehabiliteringen. Vi hör oss också för med varje gäst vilka behov av extrautrustning som eventuellt kan finnas som till exempel en höj-och sänkbar säng eller en förhöjning av toaletsitsen.



NÄRSTÅENDE VÄLKOMNA

När en familjemedlem eller vän drabbas av en allvarlig sjukdom är det mycket som förändras i relationen. Man kanske byter roller och blir mer vårdande eller så går man med en konstant oro? Många gånger krävs också att man som närstående är mer flexibel i vardagen utifrån hur den sjuke mår. Men även om sjukdomen påverkar alla i en familj eller relation så behöver den inte enbart vara vara av ondo. Många vittnar om att de kommit närmare varandra och att de byggt upp en starkare relation.

TRÄFFA ANDRA I SAMMA SITUATION

Som närstående kan det ändå vara skönt att få träffa andra i samma situation. Under din vistelse får du också lära dig mer om sjukdomen.

För dig som är medföljande på Enriched Lifes rehabiliteringsresa erbjuder vi egna programpunkter som till exempel anhöriggrupper och motionsgrupper. Du kan få enskilda samtal med neuropsykolog. Vi uppmuntrar alla närstående att vara med på deltagarnas träning och föreläsningar för att få tips och råd.

Tanken är naturligtvis att även du ska få njuta av god mat, trevliga utflykter och ett härligt klimat.

Vår anläggning



Spanien bor vi på 4-stjärniga Mercure Thalasia Costa de Murcia Hotel. Anläggningen är byggd 2007 och ligger i byn San Pedro del Pinatar i Murcia.

Thalasia ligger med utsikt över Medelhavet, precis bakom Salinas naturreservat vid lagunsjön Mar Menor. Området runtomkring är låglänt och platt och lämpar sig därför väl för promenader och andra utomhusaktiviteter. Här är också lätt att ta sig fram med rullstol.

Hotellet är beläget ungefär två kilometer från såväl stränder som stadskärnan. Hit finns möjlighet att ta sig på egen hand. I stan hittar du butiker, restauranger och mysiga caféer. Till den vackra och orörda naturstranden i det angränsande naturreservatet är det en dryg kilometer.

GYNNSAMT KLIMAT

Regionen Murcia räknar med 315 soldagar per år och i kombination med en hög salthalt i luften har detta skapat ett speciellt mikroklimat som anses gynnsamt ur ett hälsoperspektiv.

Salthaltigt och mineralrikt vatten används i



medicinska behandlingar i många delar av världen. Redan år 460 före vår tid rekommenderade Hippokrates detta vatten för behandling av olika sjukdomar såsom reumatism och andra ledbesvär. Närheten till Medelhavet och Mar Menor har gjort orten San Pedro del Pinatar till en populär SPA- och rekreationsort.

För den som önskar går det bra att komplettera med medicinska SPA-behandlingar och

fotvård, ansiktsbehandling eller klassisk massage. Kostnad för dessa behandlingar tillkommer naturligtvis.

FLYGFÖRBINDELSER

Till Alicante flygplats är det cirka 7 mil från hotellet. Murcia flygplats i San Javier ligger endast 15 kilometer bort men har färre flygförbindelser.

NYTT EU-DIREKTIV FÖR PATIENTER SOM VILL REHABILITERAS UTOMLANDS

Från och med oktober 2014 är det möjligt för patienter som vill rehabiliteras utomlands att få veta i förväg, så kallat förhandsbesked, om Försäkringskassan beviljar ekonomisk ersättning för vistelsen.

Förhandsbesked innebär att patienter kan ansöka om eko-

nomiskt ersättning för att få motsvarande vård i ett annat EU/ESS-land samt i Schweiz eller Turkiet istället för hemma. Tidigare har förhandsbesked bara gällt offentlig vård men enligt ett nytt EU-direktiv ska nu även patienter som söker privat vård omfattas.

Du måste dock, precis som tidigare, betala resan när du bokar den för att sedan få ersättning för dina utlägg retroaktivt.

Försäkringskassan gör alltid en individuell medicinsk bedömning av ditt behov av rehabilitering.

Vi hjälper till med ansökan och finansiering

Har du inte möjlighet att ligga ute med pengar kan Enriched Life hjälpa dig med dina kostnader tills du erhållit ersättning. Vi hjälper dig också med ansökan till Försäkringskassan! Om du vill att vi skall hjälpa dig behöver vi få en fullmakt. Kontakta oss så berättar vi mer.



SÅ HÄR KAN EN TRÄNINGSDAG PÅ THALASIA SE UT

- 7:30–9:00 Frukost
9:00–10:00 Balansträning i grupp
10:00–11:00 Individuell träning med fysioterapeut
11:00–11:15 Kaffepaus
11:15–12:00 Individuell träning med spansk fysioterapeut
12:00–13:00 Bassängträning i grupp.
13:00–15:00 Gemensam lunch vid poolen. Därefter ledig tid
15:30–16:15 Stavgång i grupp med rehabassistent
16:15–17:00 Individuell träning med logoped
17:00–17:30 Kaffepaus
17:30–18:30 Gruppsamtal om kost, motion och livsstilsfrågor för både sjuka och närstående
18:30–19:30 Vila
19:30 Gemensam middag

Varje lördag gör vi gemensamma utflykter.
Söndagar är lediga

REHABILITERINGSRÅD

För att säkerställa att rehabilitering och behandlingar hos Enriched Life håller god kvalitet har företaget tillsatt ett rehabiliteringsråd. I rådet sitter Erik Lundström, medicine doktor och sektionsöverläkare på strokeavdelningen vid Karolinska Universitetssjukhuset, Solna, Aniko Bartfai, adjungerad professor och neuropsykolog Karolinska Institutet. Cecilia Boestad, legitimerad fysioterapeut, specialiserad i neurologi MSc samt Camilla Ekvall, legitimerad fysioterapeut, specialiserad i neurologi MSc.

Mer information
om Enriched Life
hittar du på
www.enrichedlife.se

*Samtliga texter är faktagranskade
av Cecilia Boestad, legitimerad fysio-
terapeut.*

Det här är några av oss som jobbar på Enriched Life



Kontakta oss gärna för mer information

Enriched Life
Ropstenslingan 11 C
115 42 Stockholm
Tel: 08- 663 33 49
info@enrichedlife.se
www.enrichedlife.se

enriched life 