

## Välkommen till dagrehabiliteringen – Träna med Parkinson

*Målsättningen på vår rehabiliteringsklinik är att ge patienten behandling och träning som leder till största möjliga självständighet och livskvalitet. Rehabiliteringen är ett lagarbete med patienten i centrum vilket förutsätter patientens medverkan i mån av förmåga. Vår ledstjärna är att varje person ska känna sig hörd, sedd, bekräftad och respekterad, därmed också delaktig.*

”Träna med Parkinson” är ett rehabiliteringsprogram som riktar sig till dig som börjat känna av begränsningar i vardagen på grund av Parkinsons sjukdom. Du erbjuds olika former av träning i syfte att optimera dina förutsättningar att leva ett så aktivt liv som möjligt.

Du tränar under åtta veckor, tre eftermiddagar i veckan, i grupp tillsammans med andra personer som har Parkinsons sjukdom.

Tyngdpunkten i programmet läggs på fysisk aktivitet/träning men du får också tillfälle att träna din handmotorik och din tal- och röstförmåga. Exempel på fysisk träning är stavgång, rörlighetsövningar specifika för Parkinsons sjukdom, gym/styrketräning och avspänning/MediYoga.

I programmet ingår även Nationella parkinsonskolan som är ett koncept utvecklat för personer med Parkinsons sjukdom och deras närstående med syfte att öka möjligheten att hantera sjukdomen i det dagliga livet.

För bästa sammansättning av gruppdeltagare kommer vi kalla dig till ett första bedömningsbesök där du får träffa två personer från teamet och tillsammans kommer ni överens om vilken typ av rehabilitering som passar dig bäst.



### Frågor om vår verksamhet:

#### Samordnare

Madeleine Liljegren

08-400 29 139

[dagrehab@storaskondal.se](mailto:dagrehab@storaskondal.se)

#### Adress

Efraim Dahlins väg 5

128 64 Sköndal

#### Remiss

Remiss från läkare krävs. Skickas som konsultationsremiss via TakeCare. Remissblanketten kan också hämtas på vår hemsida eller på vardgivarguiden.se.

Kostnad enligt landstingets taxa. Frikort gäller.