

Träna med Parkinson

Målsättningen på vår rehabiliteringsklinik är att ge dig behandling och träning som leder till största möjliga självständighet och livskvalitet. Rehabiliteringen är ett lagarbete med dig i centrum vilket förutsätter din medverkan i mån av förmåga.

”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 halva dagar/vecka. Alla pass är 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.

Nationella parkinsonskolan är framtagen i samarbete mellan representanter för patientorganisationen, forskare, läkare, sjuksköterskor och fysioterapeuter med lång erfarenhet av Parkinsons sjukdom.

Kontakt

Samordnare 08-400 29 139

Adress

Neurologiska rehabiliteringskliniken
Efraim Dahlins väg 5
128 64 Sköndal

Remiss

Du behöver en remiss från din husläkare/neurolog för att kunna söka programmet.

Övrigt

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.

Kostnad enligt landstingets taxa. Frikort gäller.

Varmt välkommen!