

Kontakta oss

Lena Isaksson
Operativ chef - Liljeholmen
Trekantsvägen 1, 117 43 Stockholm
Tel 08-681 99 90
lena.isaksson@rehabstation.se

Emelie Bond
Operativ chef - Frösundavik
Tel 08-555 44 125
emelie.bond@rehabstation.se

Aleris Rehab Station
Frösundaviks allé 4, 169 89 Solna

Tel 08-555 44 000
Fax 08-555 44 151

För mer information om våra
kurser, program och litteratur
samt hur du hittar hit, se vår
hemsida www.aleris.se/rehabstation

Aleris Rehab Station är
kvalitetscertifierade enligt ISO 9001
och miljöcertifierade enligt ISO 14001

En förebild för framtidens rehabilitering



MS

Rehabilitering med möjligheter
och inspiration till fortsatt fysisk
aktivitet och ökat välbefinnande

MS kan bromsas men går i dagsläget ej att bota. Däremot går det att lära sig att leva med MS. En viktig del i den processen är rehabilitering. Vi visar på möjligheter och inspirerar till fortsatt fysisk aktivitet och ökat välbefinnande.

Välkommen till Aleris Rehab Station

Aleris Rehab Station har lång erfarenhet av rehabilitering för personer med MS. Sedan starten 1987 har över 150 personer per år med MS genomgått våra program. Verksamheten har en stark koppling till vår FoU avdelning som är knuten till Karolinska Institutet. Det hjälper oss att kontinuerligt utveckla innehållet i programmen. Forskning och erfarenhet pekar på att rehabilitering är en viktig del i MS vården för att leva väl med sin MS. Vi erbjuder aktiv rehabilitering som utgår från dina individuella behov. MS vården består av ett samarbete mellan specialistsjukvård, rehabilitering och polikliniska insatser.

Vi ger dig:

- ökad kunskap om MS
- stöd och utrymme för reflektion i en förändrad livssituation
- erfarenhetsutbyte med andra i samma situation
- en genomgång av hur vardagen fungerar
- bedömning av fysiska funktioner
- fysisk träning
- möjlighet att hitta balans mellan aktivitet och vila
- strategier för att hushålla med din energi
- tillfälle att utveckla copingstrategier
- arbetsterapeutisk kartläggning/bedömning av kognitiva funktioner
- rehabiliteringsmedicinsk bedömning av läkare

Våra kurser och program

Aleris Rehab Station har två team, Frösundavik och Liljeholmen, som specialiserat sig på MS. I våra program varvar vi fysisk träning, teori, föreläsningar, diskussioner, gruppaktiviteter och individuella pass. Programmen pågår i dagrehabiliteringsform vanligtvis ca 8 veckor à 3 dagar/vecka eller i internatform måndag till fredag under 2 eller 3 veckor. Vid behov bjuder vi även in dina närstående för information och föreläsningar.

MS Temakurs

Vänder sig till dig som nyligen fått diagnosen MS eller som tidigare inte deltagit i någon rehabilitering. Genomgående används gruppen med dess möjlighet till erfarenhetsutbyte med andra i liknande situation.



MS Individuellt program

Vänder sig till dig som är i behov av en sammanhängande rehabiliteringsperiod. Det kan vara din första kontakt med rehabilitering, men du kan också deltagit i någon form av rehabilitering förut. Programmet är anpassat för att uppfylla dina behov och önskemål.

MS Arbetslivsinriktat program

Fungerar som ett enskilt program eller som en fortsättning på andra program vi erbjuder. Syftet är att med teamet som stöd underlätta återgång till arbete.

Våra team består av personal som är specialiserade mot MS

- Arbetsterapeut
- Kurator
- Rehabinstruktör
- Fysioterapeut
- Specialistläkare inom neurologi
- Sjuksköterska och Undersköterska