

## Kontaktperson

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

Johanna Juustovaara  
*Operativ chef - Frösundavik*  
Frösundaviks allé 4  
169 89 Solna  
Telefon 08-555 44 125  
johanna.juustovaara@rehabstation.se

Rehab Station Stockholm  
Frösundaviks allé 4  
169 89 Solna

Telefon 08-555 44 000  
Telefax 08-555 44 151

För mer information om våra  
kurser, program och litteratur  
samt hur du hittar hit, se vår  
hemsida [www.rehabstation.se](http://www.rehabstation.se)

*Rehab Station Stockholm 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.*

### **MS rehabilitering på Rehab Station Stockholm**

Rehab Station Stockholm 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**

Rehab Station Stockholm 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

