



Dagrehabilitering på Aleris Rehab Station, Liljeholmen

Kontakta oss

Aleris Rehab Station Liljeholmen
Trekantsvägen 1, 117 61 Liljeholmen.

Enhetschef: Malin Sallstedt

Telefon: 08-681 99 90

aleris.se/rehabstation-liljeholmen



|| På uppdrag av
Region Stockholm

Välkommen till dagrehabilitering på Aleris Rehab Station i Liljeholmen

Vi är specialister på MS (multipel skleros) men vänder oss också till dig som har en annan neurologisk sjukdom. För att komma till oss behöver din läkare skicka en remiss till Aleris Rehab Station Liljeholmen för neurologisk rehabilitering.

Om oss

I det sista huset på Trekantsvägen, just innan cementfabrikens kaj vid Liljeholmsviken, ligger vår enhet. Här har vi hemtrevliga lokaler. Eftersom vår enhet är liten har vi ett begränsat antal deltagare, så det är lätt att känna sig välkommen, sedd och trygg.

Aleris Rehab Station i Liljeholmen har lång erfarenhet av rehabilitering för personer med MS. Sedan starten 1987 har 150 personer med MS per år genomgått våra program. MS kan idag inte botas, men behandling kan bromsa sjukdomens utveckling. Det går också att lära sig strategier för att leva ett gott liv med MS. Forskning och utveckling pekar på att rehab är en viktig del i MS-vården för att leva väl med sin MS.

Rehabiliteringsperiod

Du kan bli beviljad dagrehabilitering två till tre halvdagar i veckan under cirka två månader.

Vårt team

Vi som jobbar på Aleris Rehab Station Liljeholmen är ett litet och sammansvetsat team med lång erfarenhet. Teamet består av fysioterapeuter, arbetsterapeuter, kuratorer, rehabinstruktörer och läkare. Vi ser dig som en del av teamet och du kommer vara delaktig i din rehabilitering.

Våra kurser och program

På rehab visar vi på möjligheter och inspirerar till fortsatt fysisk aktivitet och ökat välbefinnande. I våra program varvar vi fysisk träning, föreläsningar, diskussioner, gruppaktiviteter och individuella pass. Vid avslut utvärderar vi och du får med dig en plan för tiden efter avslutad rehabperiod. Vid behov bjuder vi in dina närstående för information och föreläsningar.

I din rehabilitering kan vi erbjuda

- kartläggning av din vardag, din psykosociala situation och fysiska funktioner
- ökad kunskap om MS och olika symtom
- stöd och utrymme för reflektion i en förändrad livssituation
- erfarenhetsutbyte med andra i liknande situation
- olika former av fysisk träning
- stöd i att hitta balans mellan aktivitet och återhämtning.

MS-kurs

MS-kursen är för dig som nyligen har fått diagnosen MS eller som aldrig tidigare har deltagit i rehabilitering.

Gruppen består av 10–15 personer som följs åt under kursen.

Utöver målformulering, kartläggning, och kontinuerlig avstämning innehåller veckorna träning och föreläsningar.

MS-kursen fokuserar särskilt på erfarenhetsutbyte med andra i liknande situation.

Individuellt program

De individuella programmen genomförs också i en grupp med 10–15 deltagare, där de flesta har MS. För vissa är det första gången i rehabilitering, medan andra återkommer för en ny period.

Utöver kartläggning och kontinuerlig avstämning består veckorna av träning, föreläsning och många chanser till erfarenhetsutbyte.