MULTIMODAL REHABILITERING LÅNGVARIG SMÄRTA

RYGGINSTITUTET

I SUNDSVALL



Välkommen till Rygginstitutet



Målgrupp
Personer med besvär av smärta och psykisk ohälsa eller stress.

Remiss MMR2 från din region
Din region kan skicka en remiss om du bor i Västernorrland eller Jämtland. Prata med din hälsocentral. Kommer du från annan region så kan det vara möjligt att få komma via Västernorrlands avtal med oss via en egenremiss.

Stiftelsen
Om du kommer från bygg eller skog finns en stiftelse som kan bekosta din rehabilitering. För att få den möjligheten krävs att du har någon form av smärtproblematik. Kontakta oss för mer information

Syfte med programmet
Att ge dig redskap till en bättre hantering av de konsekvenser dina besvär ger. Att utveckla dina resurser. Den övergripande målsättningen är att ditt funktionstillstånd ska bli så bra att du klarar arbete/studier. Vägen dit utgörs av ett antal delmål som definieras tillsammans med dig.

Arbetssätt
Vi arbetar utifrån ett teambaserat, beteendeinriktat förhållningssätt där du är huvudpersonen. Rehabiliteringen sker i grupp *(max 12 personer)* och individuellt.

Teamet
I teamet som du träffar ingår fysioterapeut, arbetsterapeut, psykolog samt beteendevetare med friskvårdsinriktning. Teamet har också stödresurs i form av läkare.

Din roll
Du är huvudperson i Din egen rehabilitering och förväntas närvara och delta aktivt. Du medverkar i utformningen av mål och handlingsplaner och ingår naturligt som den viktigaste medlemmen i teamet.

Programmets upplägg
Programmet pågår i 4 veckor på heltid, 6-8 timmar per dag. I programmet ingår bla individuell funktionsträning, stavgång, våtväst, kroppskännedom/ yoga, vattengympa, cirkelträning, avslappning etc. Träningen varvas med teori och diskussioner om kroppens funktion, stresshantering, smärthantering, friskvård, ergonomi, arbetsteknik och avslappning.



En uppföljningsplan planeras innan du lämnar oss efter 4 veckor och en återträff på Rygginstitutet med en utvärdering sker efter ca 10 månader.

Rygginstitutet följer upp rehabiliteringsresultaten bland annat genom Nationella smärtregistret, som gör nationella jämförelser

Kostnader
Idag betalar du som patient inget för att vara hos oss på Rygginstitutet. Under din rehabiliteringsperiod kan du i de flesta fall få ersättning i form av förebyggande sjukpenning (krävs läkarintyg). Ta hjälp av din läkare/ arbetsgivare/rehabkoordinator inför din vistelse så att du får rätt ersättning.

MULTIMODAL REHABILITERING LÅNGVARIG SMÄRTA

RYGGINSTITUTET

I SUNDSVALL

Vår fina anläggning ligger i ett skogsområde på Norra berget i Sundsvall med ca 1,5 km gångavstånd från stadskärnan. Rygginstitutet har en stor **fri parkering** med markerade platser.

Kommer du med tåg eller buss?
Från tågstationen tar du enklast en taxi till oss. Från busstationen tar du buss nr 4 mot sjukhuset, hållplatsen heter Institutsvägen.

Vi har **lokaler**, där det bland annat finns en tränings-lokal och en bassäng. Anläggningen inramas av fin skogsnatur med bl a elbelyst motionsspår på cirka 2 km.



I den **kallelse** som du får av oss när vi fått din remiss får Du information om vad du ska ha med dig när du kommer.

För dig som **bor** hos oss (boende på Rygginstitutet) ingår frukost, lunch och middag samt fika förmiddag och eftermiddag under rehabdagarna. Du bor i eget rum med dusch och toalett.

För Dig som **inte bor** hos oss ingår fika förmiddag och eftermiddag samt lunch.

Rygginstitutet har regelbundna intag med 3-5 veckors mellanrum. Ring gärna och stäm av när vi har plats så att du kan förbereda på bästa sätt i relation till din situation.

Om du har möjlighet är det klokt att **förbereda dig** lite inför rehabiliteringen genom tex dagliga promenader.

Samverkan andra aktörer
Rehabiliteringsbehovet har framkommit utifrån din dialog med exempelvis arbetsgivaren, koordinator, läkare, handläggare eller liknande. En övergripande målsättning för din rehabilitering har upprättats med inblandade parter, där vårt program är en del i den planen. Din kontakt följer upp resultatet av din rehabilitering. Din läkare har det medicinska behandlingsansvaret.

Rehabiliteringsteamet vid Rygginstitutet rapporterar tillbaka till dig och din(a) kontakt(er) såsom din arbetsgivare, läkare eller annan.
Skriftligt och/eller via möte.

Rygginstitutet har som ambition att du efter din vistelse hos oss ska ha en färdig plan för närmaste framtiden. Vi arbetar tillsammans med dig, för att ta de kontakter som behövs för att du ska komma åter i arbete.

Kontakt
Om du har frågor, funderingar är Du välkommen att höra av dig till oss.
Telefon 060-64 73 00, mail
sundsvall@rygginstitutet.se

Följ oss gärna på Instagram
ryggis_sundsvall

Svenska Rygginstitutet har 64 års erfarenhet av rehabilitering. Vi är kvalitetssäkrade och certifierade enligt ISO 9001:2015 och ISO 14001:2015