



**Välkommen till
Rygginstitutet**



Syfte med programmet

Att ge dig redskap till en bättre hantering av konsekvenserna av dina besvär och att utveckla dina befintliga resurser.

Den övergripande målsättningen är att ditt funktionstillstånd ska bli så bra att du klarar arbete/studier och kan försörja dig själv. Vägen dit utgörs av ett antal delmål som definieras tillsammans med dig.

Arbetssätt

Vi arbetar utifrån ett teambaserat beteendearbete förhållningssätt där du är huvudpersonen. Rehabiliteringen sker i grupp (8-12 personer) och individuellt.

Teamet

I teamet som du träffar ingår sjukgymnast, arbetsterapeut/ergonom samt friskvårdspedagog. Teamet har också stödresurser i form av läkare, socionom och psykolog.

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 regel i 4 veckor, 4 heldagar varje vecka (mån-tor, alt tis-fre). Den 5:e dagen har du en eller flera hemuppgifter såsom exponering.

I programmet ingår bla individuell funktionsträning, träning i form av stavgång, våtväst, vattengympa, cirkelträning etc.

Träningen varvas med teori, diskussioner om kroppens funktion, 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 rehabiliterings-resultaten bland annat genom Nationella smärtregistret, som gör nationella jämförelser.

Kostnader

Idag betalar du inget för att vara hos oss på Rygginstitutet. Resor till och från oss ersätts troligen till viss del av sjukresor via landstinget. Kolla med din hälsocentral.

Under din rehabiliteringsperiod kan du i de flesta fall få ersättning i form av förebyggande sjukpenning. Ta hjälp av din läkare eller koordinatör då det behövs ett intyg från dem. Har du en personlig handläggare på försäkringskassan så prata med dem.

Vår fina anläggning ligger i ett skogs-område på Norra berget i Sundsvall med ca 1,5 km gångavstånd från stads-kärnan. Rygginstitutet har en stor **fri parkering** med markerade platser vid motorvärmarstolpar. Nyckel till motor-värmare fås i receptionen (10 kr/dygn).

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 **fina lokaler**, där det bland annat finns en stor gympasal och en bassäng.

Anläggningen inramas av fin skogsnatur med bl a elbelyst motionsspår på 2,2 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. Du bor i eget rum med egen dusch och toalett.

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

Svenska Rygginstitutet har drygt 50 års erfarenhet av rehabilitering och vi har sedan 1999 varit kvalitetsssäkrade och certifierade enligt ISO 9001:2008.



Samverkan andra aktörer

Rehabiliteringsbehovet har framkommit utifrån dina kontakter med primärvården. En övergripande målsättning för din rehabilitering har upprättats teamet på hälsocentralen där vårt program är en del i den planen. Din läkare har det medicinska behandlingsansvaret.

Rehabiliteringsteamet vid Rygginstitutet rapporterar tillbaka till din läkare och till dig samt även andra såsom arbetsgivare, Försäkringskassa, arbetsförmedlingen om du så önskar.

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, kunna fortsätta arbeta, kunna söka arbete, kunna utbilda dig etc. .

Kontakt

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

Rygginstitutet i Sundsvall har regelbundna intag med 2-3 veckors mellanrum. Ring gärna och stäm av när vi har plats så att ni 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.