



Cancerrehabilitering på Spenshult

Ett program med syfte att ge ökad kunskap om sjukdomen, psykologiska reaktioner i samband med denna samt verktyg och hjälp för att mentalt hantera livssituationen.

Du blir kontaktad av en sjuksköterska för planering av din rehabiliteringsperiod innan du kommer hit, vilket innebär att det finns ett individuellt anpassat program för dig när du kommer till oss där dina behov och önskemål tagits tillvara.

Rehabiliteringsprogram

Rehabiliteringsprogrammet har som målsättning att hjälpa personer med tumörsjukdomar att återfå livslust, ökad självkänsla och därigenom minska ångest och depressioner.



- Fokus är att få bättre självkännetdom, kunskap och verktyg för att bidra till ökad livskvalitet.
- Programmet pågår under 12 heldagar i internatform. Vi startar på söndag eftermiddag och avslutar fredag lunch.
- Rehabiliteringen sker med variation av individuella samtal/ behandlingar och gruppaktiviteter.
- Möjlighet att träffa och dela erfarenheter med andra i samma situation.
- Bygger på ett program med fokus på din psykosociala situation i en läkande och unik miljö.
- Omväxlande aktiviteter där fokus är att stärka det friska hos människan.
- Kvällarna innehåller social samvaro, god mat och dryck och aktiviteter.
- Anhöriga är välkomna att på egen bekostnad dela vistelsen på Spenshult.
- Vissa veckor kommer att vara familjeanpassade.
- Enskilda rum och familjerum i vackra villor från början av 1900-talet.

Programmet kan t.ex innehålla morgondopp i varmvattenbassäng, föreläsningar, individuell behandling/samtal, gruppsamtal, övningar i medveten närvaro, egen tid, frivilliga kvällsaktiviteter samt gemensamma måltider.

På Spenshult jobbar teamet utifrån kognitivt förhållningssätt för att hjälpa dig att se och ta till vara dina resurser samt finna vägar att hantera dina begränsningar. Sjukgymnasten bidrar med sin kompetens inom fysisk aktivitet, smärtlindring och stresshantering. Arbetsterapeuterna står för diskussioner kring aktivitetsbalans i vardagen, avledande och energibesparande aktiviteter samt praktisk ergonomi. Våra sjuksköterskorna har erfarenhet av och utbildning i onkologi.

För bästa möjliga omhändertagande kommer programmen anpassas efter aktuell patientgrupp dvs patienter som genomgått kurativ behandling respektive patienter som har kvarvarande tumörsjukdom.



Resurser

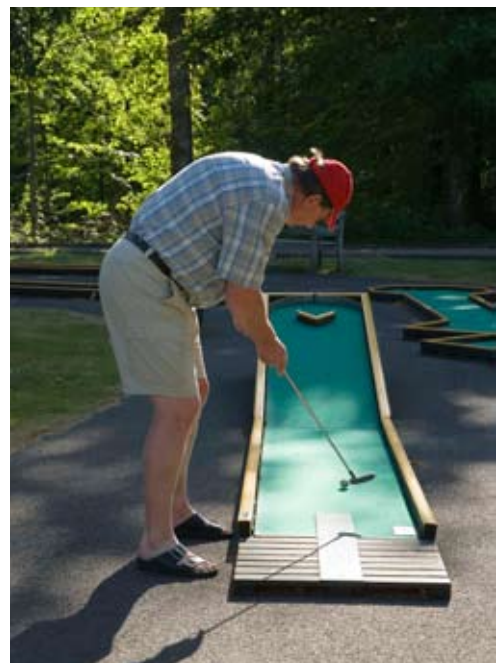
Rehabiliteringsteamet består av:

- Specialtläkare med erfarenhet av tumörsjukdomar
- Sjuksköterska med vidareutbildning i onkologi
- Psykolog
- Barnpsykolog
- Kuratorer/instruktörer i mindfulness
- Präst
- Sjukgymnaster
- Arbetsterapeuter
- Vårdinna (undersköterska)
- Barnpedagog

Exempel på aktiviteter

Du har möjlighet att efter behov delta i följande aktiviteter:

- Ledarledd promenad med eller utan stavar. Vi har flera utmärkta vandringsleder med olika färgmarkeringar beroende på sträcka.
- En aktivitet kan vara att vistas i den fina parken eller sitta ner med en bok i drivhuset och låta naturen ha sin goda effekt på sinnestämning.
- Bassängträning individuellt eller i grupp. Möjlighet till individuell träning på kvällstid.
- Fysisk aktivitet individuellt eller i grupp på dagtid eller använda träningsredskapen i träningshallen.
- Taktill massage, lätt beröring som ger avslappning, lugn och ro.
- Skapande aktivitet.
- Fiske, vi har två konstgjorda dammar/småsjöar med fiskemöjlighet.
- Minigolf, det finns en egen minigolfbana på området.
- Andaktsrum, för enskilda stunder men det finns även arrangerade gudstjänster med sjukhuspräst samt möjlighet till enskilda samtal i andliga frågor.
- Introduktion och övningar i mindfulness.



Familjprogram

Familjprogrammet följer i grunden schemat för vuxna men är anpassat för att uppnå mervärden för dig och din familj. Här finns möjlighet för barn/ungdomar att vara med i barngrupp med barnpedagog och barnpsykolog med syfte att fånga upp barnens behov och ge familjen verktyg att hantera föräldrarnas tumörsjukdom och barnets/anhörigs kris, sorg och eventuell depression. Aktiviteter för barn/tonåringar skapas efter behov såsom sporter, natur, grillning, fiske etc.



Lite mer om Spenshult

Spenshult uppfördes i början av 1900-talet som ett sanatorium för tuberkulossjuka men har sedan 1953 fungerat som sjukhus främst inriktat på reumatiska sjukdomar. Sjukhuset har under hela sin verksamhetstid värnat om både den medicinska och kirurgiska behandlingen av rörelseorganens sjukdomar och har en gedigen erfarenhet av rehabilitering.

Idag är Spenshult ett modernt sjukhus med tre nybyggda operationssalar och den senaste tekniken för avancerad ledkirurgi, mottagning för medicinsk behandling, eget lab och röntgen samt träningshall och varmvattenbassäng för effektiv rehabilitering. Spenshult satsar även på övrig rehabiliteringsverksamhet där cancerrehabilitering är en del. Denna verksamhet bedrivs i våra vackra villor i parken.

Spenshult har också en forskningsenhet som har som målsättning att vara på ledande nivå såväl nationellt som internationellt. Det övergripande forskningsprogrammet vid FoU-centrum syftar till att utveckla klinisk och patientnära forskning med multiprofessionell inriktning.

Spenshult ägs av det danska företaget Transmedica A/S.

Spenshult

313 92 OSKARSTRÖM - Telefon: 035-263 52 60 / 61 - E-post: cancerrehabilitering@spenshult.se - www.spenshult.se

