



Ramprogram för
Neuro Östergötland
på Valjeviken, Sölvesborg

Kursdatum:

Start **231030**

Slut: **231103**

Kursnamn:

Veckokurs: Prova på rehabiliteringsinsatser. För dig med neurologiska diagnoser, inriktning muskler, balans och fysisk fatigue

Kursansvarig: **Eric Sandström**
Kursledare: **Marie Bager**
Programkoordinator: **Sanna Dusak**

Önskas övrig förtäring/vickning eller underhållning bokas det separat.
0456-15115
<https://valjeviken.se/matsedel/>
*smörgåsvagn finns att hämta i matsalen.

Syfte:

Att genom föreläsningar och praktiska övningar få kunskap om neurologisk diagnos samt hur rätt rehabiliteringsinsatser kan ge förbättrad livskvalité

Att leva med neurologisk diagnos kan starkt begränsa möjligheterna till att aktivt delta i samhällsliv. I denna kurs syftar inslagen till att deltagarna ska få kunskap

- om hur man håller fysiska funktioner igång med rehabiliteringsövningar
- om vilka verktyg/anpassningar som finns tillgängliga för ett aktivt liv
- om vikten av rätt kost och motion vid neurologiska diagnoser
- hur man uppnår balans i livet när man inte orkar så mycket som man vill samt hur man bearbetar kroppsliga och mentala förluster.

Som en del i kursen ingår att löpande jobba med en handlingsplan för hur man som individ använder kunskaperna på hemmaplan och långsiktigt jobbar för ett delaktigt liv.

- anhöriga ska ha fått kunskap om hur man kan stötta den med neurologisk diagnos i träning samt hur man kan vara ett minnesstöd i det vardagliga livet.
 - anhöriga ska ha fått kunskap om hur man använder kompensatoriska verktyg för att stötta diagnostiserad i vardagslivet för största möjliga delaktighet på hemmaplan.
- Anhöriga deltar i alla punkter nedan men stor vikt läggs på föreläsningar som ökar förståelse och kunskap om sina anhörigas diagnos.

Datum	Måndag 231030		
Tid	Undervisningsmoment	Lokal	Kursledare
09,00-12,00	Gruppdiskussioner om träning och rehabilitering, utbyte av olika träningsformer, erfarenheter av bra och dålig rehab. Vart kan man få stöd, råd och tips. Anhöriga deltar i diskussion och utbyter erfarenheter	-	Valjeviken; NFÖ
13:30-14:30	Kursintroduktion. Presentation av Valjeviken, deltagare, livsberättelser om att leva med diagnos.	Kurslokal Eken	Valjeviken + förening
14,30	Ankomst, incheckning		
14:30-15:00	Kaffe i matsalen		

**Med reservation för
förändringar.** Dokumentnamn:
QBFkk 7.5.3 Program för samverkanskurs

Fastställt/godkänd av: Daniel
Unnerbäck
Framtaget av: Eric Sandström

Utgåva: 8
Datum: 211011
Sidan: 1 av 5



Ramprogram för
Neuro Östergötland
på Valjeviken, Sölvesborg

Kursdatum:

Start **231030**

Slut: **231103**

16:00-17:00	Ballongbadminton, mjuk träningsform för den som har smärta och dålig rörlighet pga neurologisk diagnos. En träningsform som är lätt att ta med sig och använda på hemorten. Prova på fläskboll, stärk din bålstabilitet, koordination och träna på din balans.	Idrottshall	Valjeviken: Fritidsledare
17:15	Middag		
18:00-19:00	Samtal med reflektioner över dagen och handlingsplan. Anhöriga deltar med att skriva ner egna reflektioner som stöd.	Kurslokal Eken	Föreningen
19:00	Fria aktiviteter och tillgång till bad. Smörgåsvagn*		Valjeviken öppnar simhallen

Datum	Tisdag 231031		
Tid	Undervisningsmoment	Lokal	Kursledare
08.00	Frukost		
09:00-10:00	Föreläsning: Balans mellan aktivitet och vila och balans i livet. Om vikten av aktivitetsanalys och aktivitetsdagbok. Anhöriga deltar i föreläsning för att skapa förståelse.	Kurslokal	Valjeviken: Arbetsterapin
10:00	Kaffevagn	Eken	
11,00-12,00	Balansträning/rörelseträning för dig med neurologisk diagnos, anpassade stationer för att träna balans, styrka och koordination.	Idrottshall	Valjeviken: Fysioterapin
12:15	Lunch		
13:00-14:30	Sinnespromenad ,att använda naturen som resurs i rehabiliteringen i en stressfri miljö.	Ute i ur o skur	Valjeviken: Fritidsledare
14:30-15:00	Kaffe i matsalen		
15,15-16,15	Prova på MediYoga avslappningsövning för att bli stressfri ,finna inre ro och skapa ett lugn	Eken	Valjeviken Instruktör

**Med reservation för
förändringar.** Dokumentnamn:
QBFkk 7.5.3 Program for samverkanskurs

Fastställt/godkänd av: Daniel
Unnerbäck
Framtaget av: Eric Sandström

Utgåva: 8
Datum: 211011
Sidan: 2 av 5



17:15	Middag		
19:00	Smörgåsvagn*		
18,00	Fria aktiviteter, bad, mm		

Datum	Onsdag 231101		
Tid	Undervisningsmoment	Lokal	Kursledare
08.00	Frukost		
09:00-10:00	Sittgympa, lättillgängligt för hemmabruk. Utan kostnad finns också en instruktionsfilm på Valjevikens Youtubesida att använda sig av vid framtida övningar i hemmet. Träna bålstabilitet, styrka ,koordination och balans.	Idrottshall	Valjeviken: Fysio Instruktör
10:00-10:30	Kaffevagn		
11,00-12:00	Föreläsning/seminarie: Om kris och sorg, hur hanterar vi förlusterna av de funktioner vi en gång haft.. Anhöriga deltar för ökad förståelse för att kunna stött på hemmaplan.	Eken	Valjeviken: Kurator
12:15	Lunch		
14:15-14:45	Kaffe i matsalen		
13,00-14,00	Fort: föreläsning		Valjeviken : Kurator
15,00-16:00	Prova på vattengymnastik, ett sätt att träna rörlighet, balans och smidighet i vatten i rehabsyfte.	Stor Bassäng alt varmvatte	Valjeviken:
17:00	Middag		
19:00-	Fria aktiviteter. Smörgåsvagn*		



Ramprogram för
Neuro Östergötland
på Valjeviken, Sölvesborg

Kursdatum:

Start **231030**

Slut: **231103**

Datum	Torsdag 231102		
Tid	Undervisningsmoment	Lokal	Kursledare
08.00	Frukost		
09,30	Kan man åka på utflykt när man har en neurologisk diagnos? Vilka hinder stöter man på och hur kan man övervinna de hinder som uppstår, kan man med och utan hjälpmedel ta sig dit man vill, hur kan man annars gå till väga. Få tips och idéer för ett aktivt liv, så du inte blir begränsad, hur du kan lösa situationer som kan uppstå. Inkl fika & lättlunch		Valjeviken NFÖ
14,30	Fika i matsalen		
15,00-16,00	Prova på Yoga.		Valjeviken:
17:00	Middag		
19:00-	Vickning Ostbricka		.



Ramprogram för
Neuro Östergötland
på Valjeviken, Sölvesborg

Kursdatum:

Start **231030**

Slut: **231103**

Datum	Fredag 231103		
Tid	Undervisningsmoment	Lokal	Kursledare
08.00	Frukost, utcheckning 10:00		
09,00-10:30	Föreläsning: Kost och hälsa, hand i hand. Vikten av god kosthållning för ett välmående sunt liv, vad bör du tänka på med neurologisk funktionshinder. Anhöriga deltar för ökad förståelse Inkl. fruktstund, nyttiga tilltugg och smootie på vagn	Kurslokal Eken	Valjeviken: Pedagog
10,30-12,00	Föreläsning och seminarium: Hur påverkas relationer av fysiska förluster? Går det att kompensera – hitta vägar?	Kurslokal Eken	Valjeviken: Sexolog
12:15-	Lunch		
13,00	Sammanfattning, utvärdering samt avslutning. Reflektera över och komplettera din egen handlingsplan. Hur går vi vidare? Vad sker på hemmaplan? Vilken nytta har jag av kursen i framtiden? Även Anhörigdiskussion och reflektion	Kurslokal Eken	Förening
14,20	Fika i matsalen , Hemresa		

230627Sd

Ramprogrammet är målgruppsanpassat men kan modifieras med tider och förutsättningar. Med reservation för ändringar utanför Valjevikens kontroll.