

## Kontaktperson

Johanna Juustovaara  
*Operativ chef*  
Telefon 08-555 44 125  
johanna.juustovaara@rehabstation.se

Rehab Station Stockholm  
Frösundaviks allé 4  
169 89 Solna

Tel 08-555 44 000  
Fax 08-555 44 151

För mer information om våra  
kurser, program och litteratur  
samt hur du hittar hit, se vår  
hemsida [www.rehabstation.se](http://www.rehabstation.se)

*Rehab Station Stockholm är  
kvalitetscertifierade enligt ISO 9001  
och miljöcertifierade enligt ISO 14001*

**En förebild för framtidens rehabilitering**

# Rehab Station Aktiv

Intensivträning för vuxna med medfödd eller tidigt förvärvat rörelsenedsättning samt personer med rörelsenedsättning pga senare förvärvat hjärnskada.



Rehab Station Aktiv ger dig möjlighet till en intensivträningsperiod om 6-8 veckor per år med 3-16 träningstimmar per vecka.

Vid första besöket träffar du en fysioterapeut och en arbetsterapeut som gör en första funktionsbedömning. Tillsammans med dig upprättas sedan en individuell rehabplan där dina mål, förutsättningar och behov är styrande.

Efter en träningsperiod finns det möjlighet att fortsätta med ytterligare 20 grupptillfällen samt två uppföljningsbesök.

Träningen utgörs främst i grupp men även individuellt och fokuserar på:

- Kondition
- Styrka
- Balans
- Rörlighet och koordination
- Avspänning och kroppskännedom
- Förflyttning
- Aktiviteter i dagliga livet
- Kognitiv förmåga

Till din hjälp har du fysioterapeut, arbetsterapeut och rehabinstruktör.

Du behöver ingen remiss till Rehab Station Aktiv. Våra kontaktuppgifter hittar du på baksidan.

Det övergripande målet med Rehab Station Aktiv är att du bibehåller eller förbättrar din funktion och förmåga och därmed får ett förbättrat hälsotillstånd, ökad livskvalité och en bättre fungerande vardag!

*Rehab Station Stockholm finns i Solna, vid Hagaparken intill Brunnsviken. Vi startade vår verksamhet 1987 och har över 30 års erfarenhet av rehabilitering och träning för personer med olika funktionsnedsättningar.*

