

TRÆNINGSSOPHOLD

Derudover

Det tværfaglige team kan vurdere der er behov for ekstra undersøgelser, samtaler eller andre tiltag under træningsopholdet.

**for patienter med
Morbus Bechterew eller Spondylartropati**

Vi ønsker dig et godt ophold.

Gigt  Kong Christian X's
hospital
Toldbodgade 3, 6300 Gråsten



Træningsopholdet henvender sig til personer som har behov for optimering af deres træning, samt få information og vejledning omkring deres gigtsygdom.

Formål

Formålet med træningsopholdet er at bidrage med:

- Optimering af træning
- Bedre funktionsniveau, om muligt
- Inspirere til videre træningstiltag hjemme
- Viden og færdigheder, så du bedre kan håndtere din gigtsygdom i hverdagen
- Forståelse for, hvordan gigtsygdommen kan påvirke dig, din krop og dine omgivelser
- Bedre mulighed for at kunne tage stilling til behandlingstilbud
- Lejlighed til at møde andre med samme sygdom

Opholdet

Træningsopholdet strækker sig over ca. 3 uger, hvor du er indlagt på Gigthospitalet. Opholdet er et gratis tilbud til dig.

Du vil komme på hold med ca. 7 andre deltagere, der alle har Morbus Bechterew eller spondylartropati. Indlæggelse af så mange patienter foregår over 2 dage, som oftest mandag og tirsdag. Træningen begynder derfor først tirsdag eftermiddag, når fysioterapeuten har undersøgt og testet alle deltagerne på holdet.

Der vil dagligt være aktiviteter i tidsrummet kl. 8.00 – 16.00. Du har som udgangspunkt mødepligt til alle aktiviteter.

Medbring træningstøj, indendørssko og evt. badetøj og egen medicin.

Vi forbeholder os ret til at enkelte deltagere tilbydes anden træning - efter grundig tværfaglig vurdering. Hvis dette er tilfældet, vil du i stedet for få et individuelt behandlingsforløb.

Træningen

Træningen består som udgangspunkt af:

- 40 min. bassintræning om morgenen
- Holdtræning i træningssal af ca. 1 times varighed om formiddagen
- Konditionstræning på kondicykler om eftermiddagen
- Varmebehandling / kuldebehandling / maveleje
- Mulighed for selvtræning

Træningen kan medføre let ømhed og ubehag, det er helt naturligt. Du bør mærke efter og lytte til signalerne fra din krop, og hvis der opstår smerter fortælle det til din fysioterapeut – så kan vedkommende vejlede dig.

Undervisning

Vi vil gennemgå:

- Sygdommen Morbus Bechterew og spondylartropati - årsag, symptomer og forløb
- Behandlingsmuligheder
- Smertebehandling
- Reaktioner i forbindelse med en kronisk sygdom
- Muligheder inden for den beskæftigelsesmæssige og sociale lovgivning
- Kost
- Hensigtsmæssig brug af kroppen
- Hjælpemidler, herunder tilretninger til bil
- Evt. andre emner som du og holdet finder relevant

Der vil desuden være undervisning ved læge, plejepersonalet, fysioterapeut, ergoterapeut, socialrådgiver og diætist. Hver faggruppe vil bidrage med relevant undervisning inden for hver af deres fagområde.