

Info om rehabilitering för Unga Vuxna med Utmattningssyndrom

Ökningen av psykisk ohälsa hos unga vuxna har uppmärksammats under de senaste åren. Vi på Rehabakademin bedriver teambaserad rehabilitering vid utmattningssyndrom och möter denna grupp i våra rehabiliteringsprogram. Vi har sett att unga vuxna (18-30 år) ofta har särskilda rehabiliteringsbehov, och för att bättre kunna tillgodose just dessa startar vi nu upp rehabiliteringsprogram utarbetat för denna målgrupp. Vi arbetar på uppdrag av landstinget, frikort gäller. Remiss skickas som vanligt till Rehabakademin, antingen via den ordinarie vårdkontakten alternativt via så kallad "egen remiss".

Rehabiliteringsprogrammet för unga vuxna har ett utökat fokus på unga vuxnas livsvillkor, såsom t.ex. svårigheter att hitta sin plats i vuxenlivet med studier, arbete och familjebildning. Att handskas med sina egna och omgivningens förväntningar och krav, och skapa förutsättningar för en hållbar balans i och mellan alla livsområden. I programmet arbetar vi även med att skapa hälsosamma rutiner kring sömn, kost, fysisk aktivitet och användandet av sociala medier.

Rehabiliteringen består av föreläsningar, enskilda besök till läkare, fysioterapeut, psykolog och arbetsterapeut samt rehabilitering i grupp.

En viktig del under programmets gång är att genom avstämningsmöten utveckla samordning och samarbete med arbetsgivare, Arbetsförmedlingen, Studenthälsan eller annan aktuell aktör.