



FOTO: YANAN LI

# Motorik- och träningscenter

Träningssteam för barn, ungdomar och vuxna

## Så ansöker du

Till barnteamet behövs en remiss från sjukgymnast/fysioterapeut på ditt habiliteringscenter.

Till vuxenteamet kan du komma via remiss från ditt habiliteringscenter, någon annan vårdgivare eller ansöka själv. Ansökningsblankett finns på hemsidan. Du kan också ansöka via 1177 Mina vårdkontakter.

## Kontakta oss

Vi har telefontid varje vardag mellan klockan 9-10

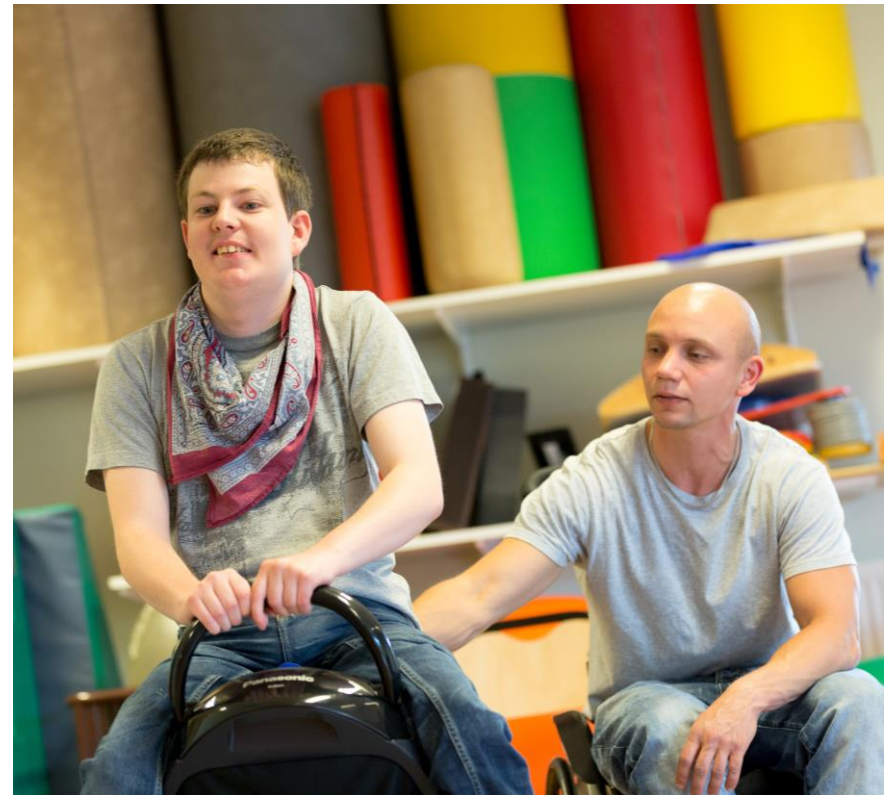
Telefon: 08-123 351 55

Epost: [hab.mtc.sls@sl.se](mailto:hab.mtc.sls@sl.se)

Besöksadress: Tideliusgatan 12, 1 tr

Du kan också kontakta oss via 1177 Mina Vårdkontakter

**Välkommen att läsa mer på vår webbsida:  
[habilitering.se/mtc](http://habilitering.se/mtc)**



Motorik- och träningscenter  
Telefon: 08-123 351 55  
E-post: [hab.mtc.sls@sl.se](mailto:hab.mtc.sls@sl.se)  
[www.habilitering.se/mtc](http://www.habilitering.se/mtc)

## Välkommen till Motorik- och träningscenter

Vi ger insatser kring motorik och fysisk aktivitet till dig som har en rörelsenedsättning och tillhör habiliteringens målgrupp. Vi har två träningsteam, ett för barn och ett för vuxna.

### Vad gör träningsteamen?

I träningsteamen arbetar sjukgymnaster/fysioterapeuter och instruktörer med insatser kring motorik och fysisk aktivitet.

### För vem?

För att komma till oss måste du ha en funktionsnedsättning som främst påverkar din motorik (som exempel cerebral pares, flerfunktionsnedsättning, neuromuskulär sjukdom).

Vi arbetar också som ett kompletterande stöd till habiliteringscenter. Det innebär att vi kan ge en sammanhållen träning eller träning efter operation.

### Mer om Motorik- och träningscenter

På Motorik- och träningscenter arbetar förutom träningsteamet tre specialiserade team som kompletterar insatserna som ges på ditt Habiliteringscenter. De specialiserade teamen arbetar med andning, handfunktion samt motoriska ät- och sväljsvårigheter (dysfagi). Det är din ordinarie kontakt i habiliteringen som tar kontakt med det specialiserade teamet.

## Hur går det till?

Insatserna på Motorik- och träningscenter är uppdelade i tre delar. Insatserna i del 1-3 beräknas ta upp till 6 månader för barn och upp till 1 år för vuxna.

### Del 1 – Träning tillsammans med sjukgymnast/fysioterapeut

- Vår personal gör en bedömning.
- Tillsammans bestämmer ni träningsinnehållet och sätter ett mål.
- Ni bokar in träningstillfällen på Motorik- och träningscenter under en sammanhållen period.

### Del 2 – Självständig träning med stöd

- Träningen fortsätter i våra lokaler. Ibland själv och ibland med stöd.
- Du träffar också vår personal för att följa upp hur det går. Om något inte fungerar ändrar vi det för att nå målet.
- Vi pratar också om träning på andra platser och vad som kan passa dig.
- Du provar att träna på annat ställe och vid behov ändrar vi i ditt program så att det ska fungera på den platsen du tränar nu.

### Del 3 – Träning på annan plats med uppföljning

- Du tränar på egen hand i en ny lokal.
- Vi bokar tillsammans uppföljningar av hur träningen fungerar för dig på Motorik- och träningscenter.

Om du när du avslutat kontakten med oss stöter på problem med ditt program, behöver nya övningar eller har andra frågor kontaktar du oss igen.