

Mammaträning

Öregrunds vårdcentral



Praktikertjänst

Välkommen att delta i vår mammaträning!

Mammaträningen är för dig som både är gravid och för dig som precis varit gravid. Mammaträningen sker tillsammans med andra blivande/nyblivna mammor i blandade åldrar och med olika behov.

Varje deltagare får en individuell bedömning inför uppstart till sitt deltagande i gruppen. Efter bedömningen får man ett individualiserat hemträningsprogram för att sedan göra en gemensam träning vid de fysiska träningstillfällena.

Under bedömningstillfället så kommer det att ställas frågor om din bäckenbottenhälsa som inkluderar frågor om bland annat graviditeter, förlossningar, läckage, bäckensmärta mm.

Vaginal undersökning för bedömning av exempelvis knipförmåga, muskler eller efter eventuell förlossningsskada erbjuds också vid bedömningstillfället. Undersökningen är självklart frivillig och inget krav för att delta i gruppen.

Varaktighet: 6 veckor + uppföljande besök efter 3 månader

Träffar: 10 fysiska träffar med olika teman. Tisdagar kl. 11 – 12:00

Plats: Öregrunds vårdcentral, Rådhusalen, ingång biblioteket

Antal deltagare: 6–12 personer

Team: Fysioterapeut, psykolog och distriktssköterska.

Kostnad: Grupptillfällen 90 kr/tillfälle. Vanlig besökskostnad för individuella besök. Frikort gäller. Uteblivet besök debiteras.

Anmälan: Praktikertjänst appen alternativt telefon 0173–88 012

Varje tillfälle kommer att innehålla träning, en kort föreläsning samt tid för frågor. Fysioterapeut kommer alltid finnas på plats. Psykolog och distriktssköterska kommer finnas med vid enstaka tillfällen

Vid förhinder så måste tiden avbokas minst 24 h innan. **Avbokning** sker på 1177.se, Telefon 0173-88012 eller Praktikertjänst appen.

Anmälan/ registrering sker på VC innan träningstillfället.
Precis som inför ett vanligt vårdbesök.

Praktisk information

Självklart är din bebis välkommen att delta på mammaträningen. Vi rekommenderar dig att försöka komma utan barnvagn då ytan för att parkera din barnvagn är begränsad och träningslokalen ligger på ovanvåningen som det inte finns hiss till. Om du har barnvagn med dig parkeras den i trapphuset vid biblioteket. Sedan ligger Rådhusalen på ovanvåningen i Rådhuset på samma plan som fysioterapin.

**Plats: Rådhusgatan 8, 742 42 Öregrund,
Rådhusalen, 1 trappa upp**

Vi på Öregrunds vårdcentral är måna om att uppnå och sen också bibehålla sunda och goda levnadsvanor.

Efter avslutad träningsperiod får ni fylla i en utvärdering.

Ni bokas sen in på uppföljning via Praktikertjänst-appen efter tre månader för att se hur det går för dig.

Mina bokningar

Datum

Tid

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	