

Rehabsamordnare

KURSPLAN

Kapitel 1

Rehabssamordnarens roll och samverkan

- Introduktion till rollen
- Översikt över Försäkringskassans ansvar och regelverk
- Samarbete med vården, arbetsgivare och fackliga parter
- Dokumentation, sekretess och etik

Kapitel 2

Sjukdomar, skador och stress

- Livsstilssjukdomar: hjärt-kärl, diabetes typ 2, metabola sjukdomar
- Vanliga skador: idrottsskador, arbetsskador, belastningsbesvär
- Psykisk ohälsa och stress – positiv/negativ stress, stresstest, kartläggning
- Åldersrelaterade sjukdomar och hur de påverkar arbetsförmåga

Kapitel 3

Praktiska verktyg för rehabilitering

- Patientmöte och anamnes – bemötande och samtalsmetodik
- Fysisk aktivitet på recept (FaR) och grundläggande träningstips
- Enkla konditions- och rörelsetester
- Planering av individuell rehabiliteringsträning
- Coachning och uppföljning