

Osteoporosföreningen Stockholm

OSTEOPOROSSKOLOR

Detta är en lista över de osteoporosskolor som vi har information om. Listan är säkerligen inte komplett. Så fort vi får ny information om en osteoporosskola, uppdaterar vi denna lista.

Bollmora Rehab - <https://www.rehab.regionstockholm.se/hitta-rehab/bollmora>

Träningsgrupper i gymmet med anpassade övningar. Ring för information - Telefon 08-123 479 80

PLATS: Bollmoravägen 14 våning 1, Bollmora

Capio Geriatrik Sollentuna - <https://capio.se/hitta-mottagning/specialistvard/geriatrik/sollentuna>

8 gruppbesök fördelat på 2 ggr i veckan under 4 veckor. Varje tillfälle börjar med en 30 minuters föreläsning av läkare, fysioterapeut, dietist eller arbetsterapeut och därefter träning.

Du behöver en remiss från vårdcentralen. Telefon 08-518 203 10

PLATS: Osteoporosmottagningen, Capio Geriatrik, Sollentuna sjukhus, Nytorpsvägen 10.

Capio Rehab Dalen - <https://capio.se/hitta-mottagning/specialistvard/rehab-specialistvard/dalen>

Ring för intresseanmälan och bokning av bedömningsbesök. Remiss behövs ej. Telefon 08-684 337 14

PLATS: Åstorpsringen 6, Enskededalen

Danderyd Rehab - <https://www.rehab.regionstockholm.se/hitta-rehab/morby>

Telefon 08-123 365 40

PLATS: Danderyd Rehab, Mörby Centrum

Ekerö Rehab - <https://www.rehab.regionstockholm.se/hitta-rehab/ekero>

Osteoporosskola för dig med osteoporos eller osteopeni: föreläsningar med fysioterapeut och dietist samt träningsstillfällen tillsammans med fysioterapeut. Remiss behövs ej. Telefon 08-123 390 80

PLATS: Mälarö torg 4, Ekerö

Farsta Rehab - <https://www.rehab.regionstockholm.se/hitta-rehab/farsta>

Osteoporosskola med målet att ge fördjupad kunskap om osteoporos, egenvård och fysisk aktivitet.

Deltagare erbjuds 4 föreläsningar av fysioterapeut och dietist, följt av en träningsperiod med fysioterapeut i mottagningens gym. Remiss behövs ej. Telefon 08-123 450 25

PLATS: Storforsplan 44, plan 8, Farsta

Haninge Rehab - <https://www.rehab.regionstockholm.se/hitta-rehab/haninge>

Osteoporosskolan är tillgänglig för dig som blivit diagnostiserad med osteoporos och önskar mer information. Telefon 08-123 368 40

PLATS: Handens närsjukhus, Dalaröväg 6, Handen

Järfälla Rehab - <https://www.rehab.regionstockholm.se/hitta-rehab/jarfalla>

För bedömning och råd, boka tid hos någon av fysioterapeuterna. Föreläsningar av fysioterapeut och dietist, följt av en träningsperiod med fysioterapeut i gymmet. Remiss behövs ej. Telefon 08-123 456 50

PLATS: Jakobsbergs sjukhus, korridor B, Birgittavägen 2a, Järfälla

MEDFIT Haninge - www.medfit.se

Osteoporosskola i 12 veckor med anpassad gruppträning samt föreläsningar. Telefon 010-551 69 00

PLATS: Haninge centrum, Runstensvägen 1, Haninge

Osteoporosföreningen Stockholm

Nacka RehabCentrum - <https://www.rehab.regionstockholm.se/hitta-rehab/nacka>

Remiss behövs ej. Telefon 08-123 673 50

PLATS: Nacka RehabCentrum, Nacka sjukhus, Entré 4, Tallmovägen 3, Nacka

Praktikertjänst Rehab Liljeholmen - <https://www.ptj.se/rehab-liljeholmen>

Telefon 08-409 150 00

PLATS: Liljeholmstorget 7

Rehab City Lidingö - <https://www.rehab.regionstockholm.se/hitta-rehab/lidingo>

Telefon 08-123 685 10

PLATS: Stjärnvägen 2, Lidingö

Rehab City Norrmalm - <https://www.rehab.regionstockholm.se/hitta-rehab/norrmalm>

Start slutet av augusti. Tisd och tors kl. 13.00-14.00 eller tisd och tors kl. 14.30-15.30. Även en tidig grupp, mån och tors kl. 9.00-10.00. Ring för att boka tid för bedömning. Remiss behövs ej. Telefon 08-123 420 20

PLATS: Dalagatan 9 vid Sabbatsbergs sjukhus

Rehab Nordost Täby - <https://www.rehab.regionstockholm.se/hitta-rehab/taby>

Bedriver tillsammans med Täby vårdcentral osteoporosskola med en intervall 1-2 skolor på terminen samt träning i grupp en gång/vecka. Telefon 08-123 408 30

PLATS: Biblioteksgången 10, 183 34 Täby

Solna Sundbyberg Rehab - <https://www.rehab.regionstockholm.se/hitta-rehab/solna-sundbyberg>

Telefon 08-123 456 40

PLATS: Lövgatan 43, Solna

Upplands-Bro Rehab - <https://www.rehab.regionstockholm.se/hitta-rehab/upplands-bro>

Ring för information - Telefon 08-123 421 75

PLATS: Gamla landsvägen 2, Kungsängen

Åkersberga Rehab - <https://www.rehab.regionstockholm.se/hitta-rehab/akersberga>

Information om fysisk aktivitet och träning, ryggens anatomi, ergonomiskt arbetssätt samt optimal kost. Stor vikt läggs vid träning och du kommer vid varje tillfälle att få utföra praktiska övningar för att förbättra balans, ben- och bålstyrka. Varje "skola" är 4 tillfällen á 1.5 timme. Telefon 08-123 409 50

PLATS: Åkersberga Rehab AktivaRe, Alceahuset, Hackstavägen 22, Åkersberga