

Med hundratals mottagningar runt om i Västra Götaland är hjälpen inte långt borta. För oss är din hälsa den enda vinsten – **narhalsan.se**

Närhälsan Trollhättan rehabmottagning

Adress: Gärdhemsvägen 1, 461 33 Trollhättan

Anmälan görs på telefon: 010-441 69 50

[Narhalsan.se/trollhattanrehabmottagning](https://narhalsan.se/trollhattanrehabmottagning)



Följ vår verksamhet på Facebook:
Närhälsan Trollhättan rehabmottagning



Balans i vardagen

Patientutbildning enligt ReDO™-metoden för dig med stressrelaterad ohälsa

Har du obalans i din vardag?

Upplever du ohälsa, som exempelvis stress eller trötthet, beroende på en för pressad vardag där krav och förväntningar ger känslan av att inte räcka till?

Balans i vardagen ReDO™-metoden syftar till att ge dig redskap att själv analysera och åtgärda problem i din vardagssituation, där arbetet är en del men hemsituationen och övriga aktiviteter också är viktiga.

Avsikten är att du som genomgår kursen ska påbörja en förändringsprocess som främjar hälsan och aktivitetsförmågan.

Grundtanken är att omstrukturering av vardagen och det egna aktivitetsmönstret kan leda till en mer hälsosam och hanterlig balans mellan vardagens olika aktiviteter.

Det är viktigt att du är motiverad till förändring och tillsammans med övriga gruppen kan reflektera över din situation.



Fakta om kursen

Upplägg

Kursen löper under 10 veckor med ett tillfälle varje vecka. Varje tillfälle omfattar cirka 90 minuter.

Målgrupp

Kursen vänder sig till dig som upplever obalans i din vardag och har behov av en förändring.

Medverkande

Kursen leds av legitimerade arbetsterapeuter.

Anmälan

Du behöver ingen remiss för att delta. Kontakta Närhälsan Trollhättan Rehabmottagning för mer information.

Övrigt

Balans i vardagen är en sjukvårdande behandling som ingår i högkostnadsskyddet. Frikort gäller!

Lämna återbud senast dagen innan om du inte kan komma på ett bokat tillfälle. Uteblivet besök/sent återbud debiteras.