

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

Webbsida: narhalsan.se/trollhattanrehabmottagning

Telefon: 010-441 69 50

E-post: narhalsan.rehab.trollhattan@vgregion.se

Bokning

Fritt vårdval; vilket innebär att det är patientens fria val av rehab som gäller oavsett vilken vårdcentral patienten är listad på. *Ingen remiss behövs*. Tid för bedömning inom tre dagar. Bokas via receptionen eller via Mina vårdkontakter.

Kostnad; enligt avgiftshandboken. Frikort gäller!
Gratis för alla under 20 år och över 85 år. Alla besök ingår i högst kostnadsskyddet.



Följ vår verksamhet på Facebook:

Närhälsan Trollhättan rehabmottagning



Arbetssterapi och fysioterapi vid psykisk ohälsa

En komplett rehabmottagning

Här arbetar 5 arbetsterapeuter och 11 fysioterapeuter/sjukgymnaster med lång erfarenhet. Vi har specialiserat oss inom många olika kompetensområden, bland annat har vi ett stort utbud för patienter med psykisk ohälsa.

Exempel på symtom som vi på rehab kan hjälpa till med:

- Stress
- Ångest, oro
- Spänning och värk (t.ex. käke, nacke, huvud, rygg)
- Sömnbesvär
- Nedsatt struktur i vardagen

Arbetsterapeut och fysioterapeut träffar patienter med psykisk ohälsa i ett teambesök och en individuell rehabplan utformas i samråd med patienten. Behandling kan ske individuellt eller i grupp på mottagningen, digitalt eller fysiskt. På nästa sida presenteras behandlingsalternativ som kan vara aktuella vid stress- och spänningsproblematik.



Behandlingar som kan erbjudas

- **Akupunktur** (kan vara aktuellt vid till exempel spänningstillstånd kring käklederna och huvudvärk)
- **Avspänningsträning** (träning i medvetenhet kring muskelspänningar för att lättare kunna känna skillnad mellan en spänd och avspänd muskel)
- **Balans i vardagen** (hjälp att strukturera om vardagen och göra en förändring av det egna aktivitetsmönstret för en mer hälsosam och hanterbar balans mellan vardagens olika aktiviteter).
- **Basal Kroppskännedom** (handlar om att utforska och utveckla sitt rörelse-, hållnings- och andningsmönster, genom medveten närvaro i rörelse och vila)
- **Fatigue Management** (handlar om att lära sig hantera och leva med långvarig mental och fysisk trötthet)
- **Fysisk aktivitet/träning** (möjlighet till hemträningsprogram eller träning på rehabmottagning)
- **Ha Koll** (för att hitta strategier/verktyg för en bättre struktur och tidshantering i vardagen)
- **MediYoga** (strukturerar kombination av medveten närvaro, andningsövningar, enkla mjuka rörelser, fokuseringstekniker, avslappning och meditation)
- **Smärthantering** (erbjuds vid smärttillstånd längre än 3 månader. Innehåller information om smärtfysiologi, ergonomi, fysisk aktivitet och balans i vardagen)
- **Stresshantering** (kunskap om stress och vad som händer i kroppen vid långvarig stress samt betydelsen av fysisk aktivitet, återhämtning och avspänning)