



Utbildning i Stresshantering

för dig med stress- och
utmattningsrelaterad ohälsa

Rehabilitering för stress- och ut-
mattningsrelaterad ohälsa i grupp.

Startar löpande och går på tisdagar
samt onsdagar, kl. 10-12.

För deltagande, kontakta din lä-
kare, fysioterapeut eller sjukskö-
terska.

Kostnad: 200 kr/gång, frikort gäller

Paviljongvägen 15 B
852 40 Sundsvall

Tel: 060-750 20 41
E-post: sidsjovc@fvc.se
www.sidsjovc.se

Det finns gott om avgiftsfria
parkeringsplatser
Busslinje 3



E-mail: lena.sundin@fvc.se

Du kan också kontakta din läkare/ sjuksköterska

WWW.SIDSJOVC.SE



Sidsjö Vårdcentral är godkänd av Lands-
tinget Västernorrland att bedriva pri-
märvård enligt Vårdval Västernorrland



Välkommen till Sidsjö Vårdcentral



Lena Sundin
Fysioterapeut/
Rehabkoordinatör



Anna-Karin Zell
Fysioterapeut



Anna-Stina Klockhoff
Socionom/kurator



Anna-Maria Alsén
Idrottspedagog

En personlig vårdcentral där vi arbetar
efter följande ledord

Trygghet

Kontinuitet,
Rätt kompetens
Fasta läkare

Professionalitet

Kompetent personal
är det viktigaste för
att ge dig som patient
den bästa vården

Tillgänglighet

Vi har tid att ta
emot dig när du be-
höver det.

Respekt

Vi möter dig med
respekt och ödmjuk-
het när du ger oss
förtroendet att bli din
Vårdcentral

Teori och praktik

Kursen är en del i din rehabilitering
under pågående sjukskrivning.
Den omfattar åtta veckor, med före-
läsning i grupp under fyra veckor och
därefter träning i grupp (under ledning
av fysioterapeut/idrottspedagog) i fyra
veckor.

Föreläsningarna de fyra första veck-
orna är 1 ggr/v ca 1,5-2 h / gång.
Därefter kommer du att delta i fysisk
aktivitet 2 ggr/ v under fyra veckor. Vi
håller till på Sportsgym och/eller ut-
omhus, under ledning av fysiotera-
peut/idrottspedagog.

Målsättningen är att du ska öka din
förståelse och dina kunskaper kring
stress och utmattningsrelaterad
ohälsa, samt erhålla verktyg till hjälp
att återställa balansen i kropp och själ.

Föreläsningar i grupp

Del 1: Stress, smärta, utmattning
och återhämtning.
Rehabiliteringsprocessen-
Lena Sundin

Del 2: Andning och avslappning-
Lena Sundin

Del 3: Livspusslet- beteendeföränd-
ring- *Lena Sundin*

Del 4: Sömn- *Anna-Stina Klockhoff*

Föreläsningar:

Konferensrummet Sidsjö VC

Ingång BVC-gå direkt dit!

Fysisk aktivitet:

Sportsgym- Haakon Ahlbergs
väg 30

Kostnad: 200 kr/tillfälle
Frikort gäller

Vid förhinder var god meddela:

tel: 060-750 2041/55

mail: lena.sundin@fvc.se
anna-maria.alsen@fvc.se