



## 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  
alt onsdagar, kl. 10-12.

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

Kostnad: 300 kr/gång, frikort gäller

Paviljongvägen15 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](http://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/  
Rehabkoordinator



Anna-Maria Alsen  
Idrottspedagog



Lena Ehnberg  
Leg sjuksköterska och  
sömncoach

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. Alternativt i förebyggande syfte för att, om möjligt, undvika sjukskrivning. Den omfattar åtta veckor, med föreläsning i grupp under fyra veckor och därefter träning i grupp (under ledning av fysioterapeut/idrottspedagog) i fyra veckor.

Föreläsningarna de fyra första veckorna 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 utomhus, under ledning av fysioterapeut/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- beteendeförändring-  
*Lena Sundin*

Del 4: Selfcompassion/ Bli din allra bästa vän-  
*Lena Ehnberg*

Del 5: Sömn- *Lena Ehnberg*

## Lokal:

Gå direkt till ingång BVC, en trappa upp och till höger.

## Tider föreläsningar:

10.00-12.00 tisdagar alt onsdagar

## Fysisk aktivitet:

Sportsgym- Haakon Ahlbergs  
väg 30

Kostnad: 300 kr/tillfälle  
Frikort gäller

## Vid förhinder var god meddela:

tel: 060-750 2041

mail: lena.sundin@fvc.se

anna-maria.alsen@fvc.se

lena.ehnberg@fvc.se