

Active

PSYKISK HÄLSA



Vårdval
Rehab

VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN

Psykisk hälsa

Lider du av stressrelaterade besvär, depression eller ångest?

På Active Rehab arbetar fysioterapeuter och arbetsterapeuter som kan erbjuda insatser som kan bli en del av din behandling.

Active Rehab har avtal med Västra Götalandsregionen och högkostnadsskydd gäller.

Patientavgift: 100 kr och gruppbesök 50 kr.

Fysioterapi

Basal Kroppskännedom

Basal Kroppskännedom (BK) är en behandling där du övar dig i att vara närvarande i stunden genom att uppmärksamma kroppsliga sensationer och förnimmelser. Övandet utförs i grundläggande kroppspositioner såsom liggande, sittande, stående och gående samt vid enkla basala rörelser. På Active Rehab har du möjlighet till enskild behandling som individ anpassas efter hur du mår. Behandlingen får du en gång per vecka (40 minuter/tillfälle). Sedan ökas denna genom att du utöver träning på rehabmottagningen också får i uppgift att genomföra övningar på egen hand.

MediYoga-grupp

MediYoga är en sjukvårdanpassad yogaform som är till för att hjälpa dig som lider av exempelvis sömnsvärigheter eller stressrelaterade besvär. Yogan innehåller träning av mental medveten närvaro i stunden, enkla rörelser och positioner, andningsövningar samt meditationer. Du övar på att leda uppmärksamheten bort från stress som hela tiden omger oss i våra liv. Gruppbehandlingen består av 8 tillfällen (60 minuter/tillfälle). För att delta i gruppen med medicinsk yoga behöver du först boka tid för en individuell bedömning hos någon av våra fysio- eller arbetsterapeuter.

Fysisk aktivitet

En fysioterapeut kan också hjälpa dig med att komma igång med en regelbunden anpassad fysisk aktivitet på en adekvat nivå. På Active Rehab finns möjlighet till träning i rehabmottagningens gym men också i varmvattenbassäng (Landvetter/Kungälv) både i grupp och individanpassad träning. Det finns också möjlighet att få hjälp med upplägg av träningsprogram att genomföra hemma eller på annan anläggning.

Arbetsterapi



Vardagsbalans

En arbetsterapeut kan hjälpa dig med att kartlägga och prioritera aktiviteter i vardagen för att hitta en god struktur i tillvaron och en balans mellan aktivitet och vila. Detta sker genom enskilda samtal och hemuppgifter kan förekomma. Det är genom dessa samtal som du tillsammans med arbetsterapeut tar fram vad som är viktigt för dig och därigenom skapar en individuell behandling utifrån behov och förutsättningar.

Sömnhygien

Om du har svårt att sova kan en arbetsterapeut hjälpa dig med så kallade sömnhygieniska råd som genomförs utifrån samtal. Det kan förekomma hemuppgifter och sömndagbok som ett underlag för vidare åtgärder. Syftet är att ge de bästa förutsättningarna för god sömn.

ReDo-grupp

Upplever du långvarig stress, har drabbats av utmattningssyndrom eller lever med långvarig smärta. Då kan du vara hjälpt av ReDo-metoden

ReDo- metoden är en gruppbaserad behandlingsmodell som syftar till att påbörja ett förändringsarbete, en omstrukturering av aktiviteter och rutiner i din vardag mot en mer hälsosam balans.

Gruppbehandlingen är 1 gång/veckan under 10 veckor. För att delta i gruppen behöver du först boka tid för en individuell bedömning hos någon av våra fysio- eller arbetsterapeuter, går du redan på behandling hos oss så fråga din terapeut för mer information.

Välkommen att
boka tid hos någon av våra
terapeuter

Tel: 031-91 96 00
www.active.nu

Ingen remiss krävs
Högekostnadsskydd
gäller
100 kr/behandling

Milstensvägen 2, 438 35 Landvetter
Kungsgatan 15, 411 19 Göteborg
Lövåsgatan 9, 511 54 Kinna
Gymnasiegatan 2, 442 34 Kungälv
www.active.nu info@active.nu