

### **Praktikaliteter:**

Kursen består av tio kursdagar och är förlagd till Ovesholms slott för den underbara miljöns skull.

Kursdagen börjar kl. 9.30 och varar till kl. 15.00.  
Vi har plats till 10 kursdeltagare i tre olika kurser.

Vi planerar för en första kursstart den 26 januari 2011.  
Först till kvarn.....  
Adaptus bjuder på fika och en lättare lunch.

Kursdeltagaren betalar 120 kronor per behandlingstillfälle upp till frikort. Man har möjlighet att få sjukresa som vid annan behandling inom regionen.

Vi rekommenderar att man ansöker om förebyggande sjukskrivning för kursdagarna.

**Frågor** besvaras av Brita Larsson, samordnare och leg. sjukgymnast:

tel 044-18 85 89,  
vx 044-18 85 80  
brita.larsson@adaptus.se

**Välkommen med din remiss!**

**adaptus**rehab

## **Stresshanteringskurs på Adaptus Rehab**

**Ett nytt behandlingsalternativ!**  
Utvecklingsprojekt på uppdrag av Region Skåne

**adaptus**rehab

# Stresshanteringskurs på Adaptus Rehab

## Har Du patienter som

- vaknar med ett "pling" klockan tre på natten och inte kan somna om?
- klagar över kort stubin?
- lider av rastlöshet?
- känner sig splittrade i tankarna?

Kanske finns en del av behandlingen hos oss!

## Adaptus Rehab

medverkar i Region Skånes Projekt Stressbehandling som under 2011 ska utveckla och utvärdera behandlingsmodeller för personer med stressproblematik. Målet är att finna fungerande behandlingsmodeller på primärvårdsnivå.

## Målgruppen

är personer mellan 16 och 65 år som har stresssymptom som sina dominerande besvär. Kursens syfte är att öka individernas möjlighet att förstå, om möjligt minska och bättre hantera sina besvär och därmed förebygga framtida ohälsa.

Kursen är inte lämplig för de personer som dessutom lider av aktivitetsbegränsande långvarig smärta eller mer påtagliga besvär av depressivitet och ångest. Personerna måste kunna kommunicera på svenska.

adaptusrehab

## Det är primärvårdsläkaren

som i samråd med patienten remitterar till denna behandling. Det kostar inte något för vårdenheten och påverkar heller inte täckningsgraden att utnyttja våra tjänster.

## Under kursen

kommer deltagaren att få nya teoretiska kunskaper om stress, aktivitetsbalans, livsstil och hur man kan påverka sitt mående med ett nytt sätt att tänka runt sina besvär.

Teori varvas med samtal och praktiska övningar med mindfulnessprofil. Kursledare är Tommy Lindholm, socionom med steg 2-kompetens i KBT och mångårig erfarenhet av att handleda i mindfulness. Dessutom medverkar Brita Larsson, leg. sjukgymnast med bred erfarenhet av gruppbehandling och My Bertéus, leg. arbetsterapeut med lång erfarenhet av arbete med hälsa och helhet.

adaptusrehab