

## Stressrehabiliteringsprogram

Du som har fått diagnosen utmattningssyndrom kan söka dig till Stressrehabilitering på Rehabiliteringsmedicins mottagning, Sunderby sjukhus. Vi bedriver specialstrehabilitering inom flera inriktningar och har hela Norrbottens län som upptagningsområde.

Vi vill gärna att du har påbörjat insatser via din hälsocentral, för att utesluta andra tillstånd eller sjukdomar, innan du får en remiss till oss. Om du är sjukskriven är det en fördel om arbetsåtergång är ett av målen.

Din läkare på hälsocentralen kan skicka en remiss eller så kan du göra en egen vårdbegäran.

På rehabiliteringsmedicins mottagning vid Sunderby sjukhus gör vi en bedömning om stressrehabilitering är aktuellt eller om andra insatser kan vara lämpligare. Själva stressrehabiliteringsprogrammet bedrivs på Garnis Rehabcenter i Boden.

### Rehabiliteringsprogrammets upplägg

- Programmet bygger på Kognitiv Beteendeterapi / Acceptance and Comittment Therapy (KBT/ACT)
- Rehabiliteringen sker i grupper om max åtta deltagare
- Rehabiliteringen pågår i 14 veckor, måndagar *eller* tisdagar.  
9.00-12.00 workshops med specifika teman.  
13.00-16.00 egen praktisk tillämpning, avslutas med reflektion i grupp.
- Sex tillfällen är på plats på Garnis Rehabcenter i Boden. Åtta tillfällen sker digitalt via videomöten.
- Programmet består av föreläsningar och övningar med olika teman som stress, mindfulness, tankar, känslor, stressbeteenden, återhämtning, aktivitetsbalans.
- Fysisk aktivitet utifrån dina förutsättningar är en del i programmet.
- Arbetsplatsdialog (ADA) sker individuellt. Tillsammans med din rehabsamordnare tittar du på din arbetssituation. I ADA ingår enskilt samtal med dig, därefter med din arbetsgivare. Vi avslutar med trepartssamtal där ni båda deltar.

- Tillsammans med rehabsamordnaren sätter du upp mål och skapar en rehabiliteringsplan för rehabiliteringsperioden. Om du redan har en plan hjälper vi dig att uppdatera den.

## Utrustning

För att kunna delta behöver du en dator med kamera och mikrofon, alternativt en mobiltelefon eller surfplatta med motsvarande funktioner. Du behöver ha en stabil internetuppkoppling på den plats där du planerar att ha dina digitala möten.

## Övernattning

Om du har långt att resa och behöver komma dagen innan träffarna på Garnis Rehabcenter finns det möjlighet att sova över hos oss.

## Förebyggande sjukpenning

Du har möjlighet att ansöka om förebyggande sjukpenning från Försäkringskassan för att kunna delta i rehabiliteringsprogrammet.

## Kontakt vid frågor

Ta kontakt med din Hälsocentral för inledande insatser och remiss.

Har du frågor om bedömning eller om din remiss har hanterats, ta kontakt med Rehabiliteringsmedicins mottagning via meddelande på 1177 eller ring mottagningssköterska tel: 0920-28 39 89

Om din fråga gäller själva rehabiliteringsprogrammets upplägg, kontakta Garnis rehabcenter, tel 073-072 29 47

## Mer information på webben

[www.norrbotten.se](http://www.norrbotten.se)

[Garnis Rehabcenter - Region Norrbotten](#)