

KBT-baserad behandling vid insomni

I dag lever många av oss i en hektisk vardag fylld av krav, måsten och förväntningar. För många kan det helt enkelt bli för mycket och stressrelaterad ohälsa är en av de vanligaste sjukfrånvaroorsakerna. Förutom individuellt lidande innebär detta ökad vårdkonsumtion, ökad arbetsfrånvaro och minskad produktivitet.

För att ha en rimlig chans att leva upp till alla krav och prestera tillfredsställande, eller att komma igen efter en utmattning, vet man att vissa faktorer är direkt avgörande. En av dessa är tillräcklig och god sömn. Paradoxalt nog kan det vara just sömnen som blir lidande vid denna typ av ohälsa.

KBT (kognitiv beteendeterapi) är idag en väldokumenterad metod för behandling av sömnsvårigheter. Vi på företagshälsovården erbjuder, med start i höst, behandling riktad till personer med insomni, dvs. en typ av sömnstörning som utmärks av svårighet att somna in, flera uppvaknanden under natten och/eller för tidigt uppvaknande samt besvärande sömnbrist på dagen. Problemen ska ha funnits i minst en månad. Varje deltagare bedöms individuellt innan start och innehållet i behandlingen anpassas utifrån identifierade behov.

Behandlingsprogrammet ges i grupper om 6-10 deltagare. Gruppen träffas vid sju tillfällen, två timmar/gång under ledning av beteendevetare.

Behandlingen är problembaserad, vilket innebär att terapeuten vid gruppträffarna presenterar problem och uppgifter som deltagarna löser som hemuppgifter mellan träffarna. Varje träff är strukturerad och har ett förutbestämt innehåll.

Exempel ur innehållet:

- normal sömn, sömnhygien och sömnvanor.
- hantering av negativa tankar
- stresshantering
- hantering av negativa dagtidssymtom

Kontakt:

Välkommen att kontakta mig för mer info!
Anna Nordlund, beteendevetare och kognitiv terapeut.
Tel; 0225-366 30



VD-nytt

Vår VD, Dick Åhlén, kommer att gå i pension den första augusti 2010. Som efterträdare har Inga-Brita Nilsson utsetts. Inga-Brita har arbetat med arbetsmiljöfrågor sedan 1980. Hon är utbildad civilingenjör och VD på Ludvikahälsan sedan 2006.

Jag vill tacka alla de personer som jag träffat under de 30 år som jag varit verksam på Företagshälsovården i Hedemora, för en trevlig tid!

*Hälsningar
Dick Åhlén*



Vi välkomnar följande företag som medlemmar i Företagshälsovården:

- Firma Johan Sjöstrand
- Hedemora Fast Food AB
- Baronen Fast Food AB

Vi har stängt veckorna 29-30

Glad sommar!



Nya författningar från Arbetsmiljöverket

Inga nya 2010

Dalahälsor



Hjärtslaget i Golf 2010
En golftävling i Dalahälsors regi

www.dalahalsor.se

Hjärtslaget arrangeras på Hagge Golfklubb onsdagen den 18 augusti med första start kl 10.00.

Program

09.00-09.45 Anmälan samt kaffe och smörgås vid restaurangen, Hagge Golfklubb.

09.45 Kort information vid klubbhuset

10.00 Första start

Efter nio hål serveras korv, dricka och kaffe.

Tävlingen är indelad i två klasser:

Klass A 0 – 17,9 Poängbogey

Klass B 18 – 36 Poängbogey

Inbjudan till alla anställda och kunder som ingår i Dalahälsor.

Antalet tävlande är begränsat till 48 deltagare. "Först till kvam...." gäller.

Prisutdelning sker direkt efter att sista boll spelat färdigt.

Anmälningsavgift: endast 100:- och för detta får Du greenfe, kaffe och smörgås, korv och dricka och en pollet till rangen.

Välkommen med Er anmälan! Vi hoppas på en trevlig golfdag i Hagge!

✂

Namn.....Golf-ID.....Hcp.....

Företag/Företagshälsa.....

@E-post.....☎ Telefon.....

Anmälan till Avestahälsan AB, Jan Willner, Fax nr: 0226-801 44 eller via e-mail info@avestahalsan.se senast måndagen den 9 augusti 2010.