

Mental trötthetsgrupp

Rehabiliteringskliniken Växjö



Vad är Mental trötthetsgrupp?

Syftet med att delta i Mental trötthetsgrupp är att du ska få kunskap om mental trötthet och hitta strategier för att hantera den i din vardag.

Vem gäller det?

Personer som efter neurologisk sjukdom eller hjärnskada har kvarstående mental trötthet som påtagligt påverkar vardagslivet.

Det är en hindrande trötthet som gör det svårt att till exempel:

- Läsa exempelvis böcker och tidningar
- Umgås och samtala
- Utföra aktiviteter med familjen
- Klara vardag, arbete och/eller studier
- Hantera oförutsedda händelser
- Prova nya aktiviteter
- Vistas i miljöer med mycket ljud, ljus och rörelse
- Se på TV, mobil, dataspel

Remiss

Läkare eller annan legitimerad vårdpersonal kan skriva en remiss till Rehabiliteringskliniken. Du kan även själv skicka in en egenremiss som finns på 1177.se.

Behandling

Det är 6-8 deltagare i gruppen som leds av psykolog, arbetsterapeut och sjukgymnast.

Vi träffas i grupp vid sju tillfällen. Du kommer att få information om mental trötthet, lära dig strategier och kunna samtala med andra som upplever liknande svårigheter.

De sex första tillfällena träffas vi en gång i veckan á två timmar. Vid varje tillfälle har vi föreläsning, samtal, fikapaus och avslappning.

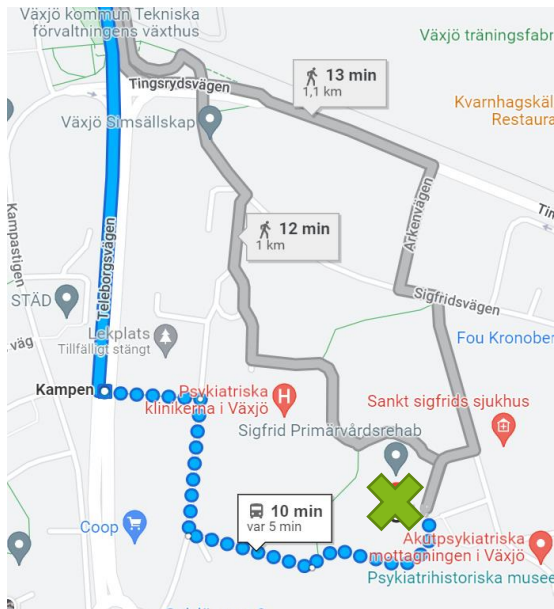
Det sjunde gruppstillfället hålls efter cirka två månaders uppehåll. Datum bestämmer vi tillsammans.

Plats: Rehabiliteringskliniken i Växjö

Vi bifogar formulär angående mental trötthet som vi är tacksamma för om du vill läsa igenom/fylla i inför besöket.

Vid frågor eller om du ej har möjlighet att delta kontakta receptionen, Rehabiliteringskliniken 0470-592250.

Hitta hit



Buss: Lämpliga busslinjer från stationen är 1, 5 eller 7 mot Teleborg, hållplats Simhallen eller Kampen.

Bil: Från Stortorget kör Storgatan öster ut. Sväng höger i första rondellen. Sväng vänster i andra trafikljuset. Efter 300 m sväng höger in på Sigfridsområdet.

Rehabiliteringskliniken
JF Liedholms väg 12
352 57 Växjö
Tel: 0470-59 22 50
www.regionkronoberg.se