



Naturunderstödd rehabilitering

Förebyggande rehabilitering

Med hjälp av natur, trädgård och djur, legitimerad vårdpersonal och processinriktade aktiviteter finns nu möjlighet att erbjuda Naturunderstödd rehabilitering som förebyggande åtgärd

Målsättning: Målet är att de personer som deltar ska få en insikt som leder till förbättrad hälsa, funktion, livskvalitet och hållbar arbetsförmåga.

För vem: För personer som arbetar, men under en tid känt av stressrelaterad psykisk ohälsa, utmattningssyndrom eller lätt depression och behöver stöd för att få nya insikter.

Upplägg: Max åtta deltagare. Ett individuellt introducerande samtal innan påbörjad gruppbehandling, 12 veckor NUR- Förebyggande rehabilitering på GreveGarden N.Härene Lidköping. Två eftermiddagar i veckan de första sex veckorna och sedan 1 gång i veckan resterande sex veckor. Teamet består av legitimerad vårdpersonal; Arbetsterapeut, fysioterapeut- grundutbildad psykoterapeut, sjuksköterska-trädgårdsmästare.

Mot slutet av rehabiliteringen träffas deltagare, arbetsgivare och en teammedlem från GreveGarden för att stämma av rehabiliteringstiden.

Innehåll: Teoretiska och praktiska övningar inom fysisk och mental återhämtning. Stresshantering, ökad kunskap om vad som sker i kroppen vid stress, basal kroppskänedom, qigong, aktivitetsbalans, återhämtning, lustfyllda aktiviteter, trädgårds aktiviteter och arbetsmiljö. Reflekterande gruppsamtal.

Kostnad: 29 000 :-

Medicinskt ansvarig: Om din läkare bedömer att Naturunderstödd rehabilitering som förebyggande åtgärd är lämplig för dig skriver hen ett utlåtande med behandlingsplan för *Förebyggande sjukskrivning*.

Anmälan: Du, din läkare eller din arbetsgivare kontaktar oss för en anmälan.

Kontakt:

Elisabeth G Wahlgren

GreveGarden NUR

Verksamhetschef Leg. sjuksköterska - Trädgårdsmästare 072-53 53 559

Tel: 0702-17 22 84

nur@grevegarden.se

elisabeth@grevegarden.se

www.grevegarden.se