



Livsstilsskolan på Österåsens Hälsohem

Livsstilsskolan på Österåsens Hälsohem består av en inskrivningsdag, en basvecka och fyra kursveckor, uppdelat på två tillfällen:

- Inskrivningsdag (1 dag)
- Basvecka (5 dagar)
- Hälsokurs - vecka 1-3 (18 dagar inklusive 2 helger). Du rekommenderas stanna kvar den första helgen under hälsokursen. Om du önskar kan du åka hem den andra helgen. Avslutningen sker efter lunch, torsdagen den tredje hälsokursveckan. Fredagen kursvecka tre rekommenderar vi att du hemma planerar viktiga åtgärder för din fortsatta rehabilitering/livsstilsförändring. Förebyggande sjukpenning utbetalas inte denna dag.
- Hälsokurs - vecka 4 (5 dagar)

Livsstilsskolans upplägg

Grundläggande kunskaper kring fysisk aktivitet, matkunskap, återhämtning och stresshantering förmedlas fortlöpande vid föreläsningar och gruppträffar under hela kursperioden. Programmet innehåller dagliga praktiska, ledarledda motionspass i olika svårighetsnivåer. På schemat finns det även tid för egen träning och reflektion.

Temakurser

Som remissgäst deltar du en av våra temakurser, utifrån din remiss och i samråd med Österåsens läkare eller din kontaktperson. Information om kurserna, se vidare i detta avsnitt.

- Vikthantering
- Stresshantering
- Smärthantering
- Eget individuellt upplägg i överenskommelse med inskrivande läkare

Övriga kurser:

- Diabetesskola
- Tobaksavvänjning
- Mindfulness

Du får en kontaktperson

Under vistelsen får du en kontaktperson, som samordnar behandlingsprogrammet tillsammans med dig och det övriga teamet. Du får träffa din kontaktperson under basveckan och under din fortsatta vistelse.



Livsstilsskolan på Österåsens Hälsohem

En modell för livsstilsförändring

– i samarbete med övrig hälso- och sjukvård/företagshälsovård.

