

Välkommen till Sömnskola på Ålidhems hälsocentral!

Vi vill härmed hälsa dig välkommen till Sömnskolan, en KBT-baserad gruppbehandling som hålls av psykologstudenter. KBT står för Kognitiv beteendeterapi. Du kommer att få information om sömn och sömnsvårigheter samt metoder som kan hjälpa dig att komma till rätta med dina sömnsvårigheter. Du får även hemuppgifter mellan tillfällena.

Teman

Teman som tas upp under tillfällena är bland annat:

- basen för sömn
- vår biologiska sömnklocka
- sömndagbok
- sömnrestriktion
- tankar
- mindfulness.

Du är inbokad att delta i sömnskolan vid 4 träffar. Vänligen se det andra brevet för tid och dag.

Inför första träffen

Med detta brev kommer du även få en sömndagbok som du ska fylla i veckan före sömnskolans start. Ta med dig den ifyllda sömndagboken till första träffen.

Plats

Sömnskolan kommer att hållas i Ålidhems hälsocentrals lokaler på Tvistevägen 48C. Följ skyltningen inne i lokalen för att hitta rätt. Parkering finns utanför.

Kostnad

Du betalar 300 kronor vid varje tillfälle upp till högst kostnadsskydd. Frikort gäller.

Avboka tid

Om du inte vill delta på sömnskolan, måste du meddela detta genom vår avbokningstelefon 090-785 44 58. Om du inte avbokar kommer du att få betala för uteblivet besök. Du måste avboka senast 24 timmar innan tillfället för att undvika avgift.

Med vänlig hälsning

Mikael Falck, Psykolog

Ålidhems hälsocentral