

Information om sömnskola i grupp

Vi träffas alltid på samma tid och plats, den tid som står angiven i din kallelse, på Bureås hälsocentral. Anmäl dig i receptionen så kommer din behandlare och hämtar dig.

Om du får förhinder eller är sjuk ska du ringa in detta till telefon 090-785 91 13 eller avboka via e-tjänster på 1177.se.

Uteblir du från ett besök utan att anmäla detta debiteras du. Det du missar under din eventuella frånvaro kan du välja att ta igen genom att kontakta någon av behandlarna och be om skriftligt material. Ring även i det här fallet telefon 090-785 91 13. Detta är att rekommendera om behandlingen ska få förväntad effekt.

Under behandlingens gång är det mycket viktigt att du inte använder sömnmedel eller insomningstabletter då det undergräver effekten av behandlingen. Prata med din behandlare om du undrar något kring detta!

Allt som sägs under gruppsamtalen patienter emellan får inte föras vidare till någon annan. Det råder absolut tystnadsplikt! Under behandlingssamtalen stänger vi av mobiltelefoner och respekterar varandra. Vi låter alla prata till punkt och ger varandra utrymme.

Upplever du att behandlingen inte fungerar som den ska, har frågor eller får du andra problem än sömnen under behandlingens gång kan du ta upp detta med behandlarna.