



INDIVIDUEL SØVNRÅDGIVNING

LABANCE

en vej mod ligevægt

Søvnrådgivning

Individuel søvnrådgivning

Individuel søvnrådgivning er et tilbud for alle, som kan genkende et eller flere af nedenstående punkter:

- Har du problemer med at falde i søvn?
- Vågner du midt om natten og kan ikke falde i søvn igen?
- Vågner du for tidligt?

Formål

Søvnproblemer kan hænge sammen med andre problemer i tilværelsen, fx stress, depression og smerter. Trods det, er det en god ide at tackle søvnproblemerne særskilt, for hvis søvnen ikke fungerer, bliver du fastholdt i sygdommen eller depressionen læn- gere end nødvendigt, da søvnproblemer går ud over både krop og psyke.



Kom godt i gang

Forløbet varer 5 uger, og du bliver tilknyttet søvnvejleder Mikael Rasmussen fra Labance, som vil kontakte dig og aftale den første tid til samtale.

Den gode nyhed er, at der findes metoder og strategier, som helt uden medicin, kan hjælpe dig til at få en bedre søvn. I de fleste tilfælde er det ofte enkle råd, der skal til for at ændre en uhensigtsmæssig sovevane.

Vi kan tilbyde hjælp i form af et rådgivningsforløb med vores søvnvejleder og søvn- ekspert Mikael Rasmussen.

Forløbet

Forløbet vil - afhængig af problemets omfang - variere, men vil typisk bestå af en indledende samtale, efterfulgt af et antal opfølgninger, ansigt til ansigt og/eller telefonisk.

Rådgivningen forudsætter en aktiv indsats fra din side, og du skal være villig til at afprøve de forskellige råd og metoder, som gives.

Under hele forløbet skal der føres søvndagbog for at følge de forandringer som opnås.

Alle forløb hos Labance er kendetegnet af, at de er individuelle, håndholdte og har fokus på tilbagevenden til arbejdsmarkedet



For yderligere information kontakt:

marianne@labance.dk

mobil: 2396 7008



Mødested

Labance, Edithsvej 2A, 1 sal, 2600 Glostrup
Afbud meldes til Mikael Rasmussen på mobil 2143 8021.

Find vej

Med bus:

Buslinjerne 9A, 123, 130, 141, 149, 166, 300S, 500S og Servicebus 847 kører alle til Glostrup Station. Herfra tager det 5 min at gå til Edithsvej 2A.

Med tog:

Tag S-togs linje 'B' eller 'Bx' til Glostrup station. Herfra er der ca. 5 min til fods.

Parkering:

P1: Der er mulighed for 1 times gratis parkering direkte foran Edithsvej 2A.

P2: Ved Siestavej 9-21 er der gratis og ubegrænset parkering.

Det er ca. 100 m fra Labance.

P3: Handicap parkering findes i gården på adressen Banegårdsvej 9C.

Herfra er der elevator direkte til Labances lokaler.

P4: Der er også mulighed for parkering i Glostrup Shoppingcenter, som ligger ca. 100m fra Labance. De har 800 gratis p-pladser, som er fordelt på p-taget, der har 24 timers fri parkering og i p-kælderen hvor der er 3 timers gratis parkering

LABANCE

en vej mod ligevægt

Edithsvej 2A, 1.sal, 2600 Glostrup

tlf. 23 96 70 08

info@labance.dk **labance.dk**

CVR.nr. 36 91 90 78