

# INDIVIDUEL SØVNVEJLEDNING

**LABANCE**

en vej mod ligevægt

## Individuel søvnvejledning

### Individuel søvnvejledning

Individuel søvnvejledning 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 takle søvnproblemerne særskilt, for hvis søvnen ikke fungerer, bliver du fastholdt i sygdommen eller depressionen længere end nødvendigt, da søvnproblemer går ud over både krop og psyke.



#### Kom godt i gang

Forløbet varer 5 uger, og du bliver tilknyttet en søvnvejleder 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 uheldig søvnevane.

Vi kan tilbyde hjælp i form af et vejledningsforløb med en af vores søvnvejledere.

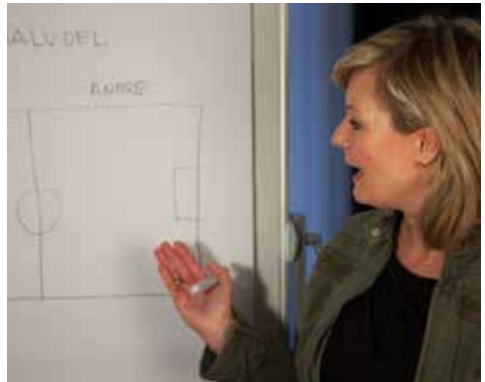
### Forløbet

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.

Søvnvejledningen 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**



**Afbud** meldes til din søvnvejleder i Labance.

Søvnvejleder: \_\_\_\_\_

Tlf: \_\_\_\_\_



## Beliggenhed

Labance er centralt beliggende 5 minutters gang fra Glostrup station og med gratis parkering foran døren. Vi har elevator til 1. sal og handicapvenlige forhold. Adresse: Labance, Edithsvej 2A, 2600 Glostrup.

## 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 2 times gratis parkering direkte foran Edithsvej 2A.

P2: Ved Siestavej 9-21 er der mulighed for 3 timers gratis 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. 100 m fra Labance. De har 800 p-pladser fordelt på hhv. p-tag med 24 timers fri parkering samt i p-kælderen, hvor der er 3 timers fri parkering.

# LABANCE

en vej mod ligevægt  
LABANCE K/S  
Edithsvej 2A, 1.sal  
2600 Glostrup  
info@labance.dk  
**labance.dk**