



Är du stressad?

OM ARBETSTERAPI OCH STRESS



Stress

Känner du dig uppjagad och har svårt att sova, passa tider eller minnas det som har bestämts? Påverkar stressen dina vardagsaktiviteter? Då borde du träffa en arbetsterapeut.

Arbetsterapeuten

- utreder hur stressen påverkar dina vanor, rutiner och aktiviteter i din vardag.
- ger förslag på hur du får balans mellan aktiviteter och vila.
- stödjer dig i att klara av dina vardagliga aktiviteter.
- hjälper dig att hitta sätt så att du bättre kan hantera situationer som stressar dig.
- ger förslag på hur vardagsteknik som mobil eller dator kan användas som hjälpmedel.
- ger tips på bra produkter som du kan köpa själv och som kan underlätta för dig i vardagen.
- stödjer dig i arbetsträning och ger förslag på anpassning av din arbetsplats.

Du behöver ingen remiss för att träffa en arbetsterapeut. Kontakta din vård- eller hälsocentral eller din kommun. Du kan också vända dig till 1177 Vårdguiden för mer information genom att ringa 1177 eller besöka www.1177.se.