

Omfattning av avropbar tjänst

1 Anbudsgivare

Evince Development AB, Hälsoakademin
556538-1778
Dalaslingan 1
231 32 Trelleborg

Kontaktperson: Desirée le Grand Ask
Telefonnummer: 0410-420 80
Telefaxnummer: 0410-46 46 0
E-postadress: halsoakademin@evince.se

2 Plats för tjänstens utförande

Vid den vita långsträckta kusten, i Höllviken, strax utanför Malmö ligger Falsterbo kursgård med havet och stranden som närmsta granne! Havet, lugnet och naturens skönhet skänker en stressad själ ro och avkoppling och inlärningsprocessen blir så mycket bättre. I Höllviken sker utbildningen på Falsterbo Kursgård som har fräscha och moderna konferensrum. På kvällarna kopplar vi av i samlingsrummet som har öppen spis och strålande havsutsikt! Boendet sker i småhus, med 4 enkelrum i vardera samt gemensamt vardagsrum med mathörna och kök. Väljer du att inte laga din mat själv, så lagar restaurangen god mat (och speciellt deras vegetariska meny kan vi rekommendera!) På kvällarna finns det tid för grupparbeten och pratstunder kring dagens föreläsningar.

Kommunikationer:

Bussförbindelser direkt från Malmö till Höllviken (25 min) samt från Trelleborg (30 min). Bussar från Lund och Ystad går via byte i Malmö.

Om man väljer att åka bil så finns det tillgång till kostnadsfria parkeringsplatser på kursgårdens parkering.

Sturups flygplats ligger ca 45 minuters bilväg från kursgården och vi anordnar transport.

Våra utbildningar i närheten av Stockholm:

I vackra Björnlunda i Sörmland finner du vår kursgård.

Ca 7,5 mil från Stockholms centrum och 3 mil från Nyköping med utsikt över kyrksjön mitt på den Sörmländska sjöplatån finner Ni denna vackra gamla gård som är omgjord till konferensgård. Kursgården är anpassad för grupputbildningar och den rofyllda miljön och illgången till den underbara naturen gör den högst lämplig för friskvårdsutbildning.

3 Beskrivning av tjänstens innehåll och metodik

Diplomerad Stress- och Friskvårdsterapeut (med kognitiv inriktning)

Stress- och Friskvårdsterapeut utbildningen ger ett helhetsperspektiv på hälsa.

Vår målsättning är att efter programmets slut skall den försäkrade inte enbart ha lärt sig hälsoutveckling utan även ha fått en djupare insikt om sina egna drivkrafter, resurser, mål, visioner.

Kursinnehåll:

Kognitiv metod:	Känslor – tankar – beteende. Att få självinsikt och ändra sitt tankemönster.
Psykologi:	Utveckla kunskap och förståelse kring vad som påverkar människan sätt att fungera.
Hälsopedagogik:	Sassam-kartan, en utrednings- och analysmetod. Audit och DUDIT en metod för att identifiera drog- och alkoholproblem. Vi studerar också hälsoinsatser som kan påverka ett företags lönsamhet genom minskad sjukfrånvaro.
Idrott & Hälsa:	Fysiskt och Psykiskt välbefinnande i kombination leder till hälsa
Kostrådgivning:	Hur skall du äta för att orka och må bra? Hur förmedlar du denna kunskap till andra? Praktiska övningar ingår.
Pedagogiskt ledarskap:	Vilken ledarstil skall man utveckla för att kunna föra ut sitt budskap? Hur blir man en autentisk ledare?
Kommunikation:	Kroppsspråk och tal bör anpassas till mottagaren för att det man säger verkligen skall nå fram.
Personalekonomiskt- Hälsoarbete:	Hälsoinsatser som kan påverka ett företags lönsamhet bl.a genom minskad sjukfrånvaro
Mental träning och	Självinsikt genom mental träning. Avspänning för att må bättre. avspänning:
Praktiska övningar:	t.ex. Qi-gong, avspänning, kroppskännedom, individuella Träningsprogram, energimassage och pausmassage
Självkännedom och grupp-processer:	Möjligt tack vare internatkonceptet under ledning av erfarna terapeuter.
Coachning och hälso- rådgivning:	Hur man kan arbeta effektivt med rådgivning individuellt/grupp.
Stresshantering:	Identifiera och behandla fysiska och psykiska samt stressrelaterade hälsoproblem. Vi tränar och övar på med olika avspänningsmetoder för att ”känna” och lära sig metoder som man kan använda sig av på ett enkelt sätt även hemma vilket leder till bestående resultat..

Diplom: Efter genomförd utbildning och godkända inlämningsuppgifter och skriftliga tentamen blir man Diplomerad Stress- och Friskvårdsterapeut.

Tillvägagångssätt: Efter att vi har mottagit anmälan från Försäkringskassan skickar vi ut en bekräftelse till den försäkrade samt information och ett program för utbildningen.

Vi lämnar också datum för utbildningsdagarna. En kopia på detta material skickas även till Försäkringskassan.

Den försäkrade kallas till ett introduktionsmöte där man träffar utbildningsteamet för att tillsammans komma fram till hur utbildningen skall läggas upp för att nå uppsatta mål.

Samtal med sjukgymnast/ergonom och handledare.

Efter genomförd utbildning lämnas ett skriftligt utlåtande från utbildningsteamet till den Försäkrade samt Försäkringskassan.

Vår metod:

Vi utgår från Kerstin Thunbergs forskningsresultat ang kronisk smärta och från en kognitiv beteendeterapi som är en aktiv strukturerad, problemlösningsinriktad metod vilken har specialiserat sig i att undersöka individens inre dialog dvs tankar, mentala bilder och känslor förknippade med dessa. Kognitiv beteendeterapi har en lång tradition i att forma det terapeutiska arbetet med patienten till ett gemensamt projekt en viktig egenskap i ett behandlingsområde där bristfällig motivation och smärta hindrar behandlingsframgången.

Vi arbetar med Sassam-kartan och Sassam-metodiken vilket innebär att man bjuder aktivt in individen som bärare av utredningen. Sassam-kartan innehåller utredningsområden som utreds i stegen: 1) Objektiv information 2) Analys av hinder 3) Analys av resurs 4) Sammanfattning. Analys och sammanfattning sker alltid tillsammans med individen.

För hjälpmedel inom träning, rehab och friskvård använder vi Fysiofix exercisen för att komponera och skriva ut individuella motiverade träningsprogram. Exempel på moduler från Fysiofix: fitness, rehab, stretching, idrottsskador, fitness boll, grundvattenträning, aerobic, motionsgympa, träningsband.

För att identifiera problem med alkohol och droger eller beroendeframkallande läkemedel använder AUDIT och DUDIT.

Då utbildningen är delvis på distans säkerställer vi utbildningsmålen genom att varje vecka (mellan utbildningsblocken) per telefon eller mail finnas tillgängliga för eleven.

4 Tid för tjänstens genomförande

Två terminer

Kurslängd: Schemalagda 2-dagars utbildningspass, 1 gång per månad vid 9 tillfällen (under 2 terminer dvs 1 år).

Vid första utbildningstillfället träffas vi dock under 3 dagar (dvs 2 övernattningar).

5 Väntetid – från beställning till tjänsten kan påbörjas

Planerade kursstarter i Malmö och Stockholm den 19/1 2004 samt 16/8 2004. Dock kan vid förfrågan fler kurser starta med datum enligt överenskommelse.

6 Personal

Personalkategori	Specialistkompetens	Insatstimmar/deltagare
Pedagoger	Beteendevetare/pedagogisk personal	50
Psykiater	Certifierad transaktionsanalytiker	25
Leg. läkare	Specialistkompetens i allmän medicin och företagshälsovård. Bred erfarenhet av rehabilitering.	10
Leg. Psykolog	Kognitiv psykoterapi samt UGL-handledare.	10
Leg. sjukgymnast	Om-kurs R1 och R2	40
Ergonom	Ergonomisk arbetsplatsutredning	10
Leg. Sjuksköterska	Gestaltterapeut, smärtrehab psykosomatisk medicin	10
Syokonsulent	Väldokumenterade kunskaper inom arbetsmarknadsområdet	5

Läkare Lars Olovsson

Specialistkompetens i allmän medicin och företagshälsovård. Master of Public Health. Har utbildning i kognitiv samtalsmetodik. Verkar nu som företagsläkare och som föredragande läkare, allmän medicin vid socialstyrelsen och driver konsultverksamhet inom ramen för Lars Olovsson, Medicinsk Konsultation AB. Huvudinriktningen i den medicinska verksamheten är rehabilitering. Har tidigare arbetat som distriktsläkare och verksamhetschef inom primärvården samt som förtroendeläkare åt Försäkringskassan.

Sjuksköterska och gestaltterapeut Eva Wijkström

Rehabiliteringsansvarig för Svenska Re på Kanarieöarna 1982-1998. Bred erfarenhet av smärtrehabilitering och psykosomatisk medicin.

Leg .Sjukgymnast/Ergonom Caroline Sanderfelt

Examen på Rehabiliteringslinjen, fördjupningskurs i arbetsfysiologi, ergonomi och rehabilitering, S.A.F.E-kurs i Body Pump, Om-kurs: R1 och R2. Arbetslivserfarenhet från rehabcentrum på Universitetssjukhuset i Lund, Forum Företagshälsovård och Friskvård, Kirurgiska Kliniken vid Trellebors lasarett, Tjugonde Företagshälsovård och Kardiologkliniken MAS.

Läkare och leg Logoped Peter Green

Arbetat som läkare i rehabiliteringsteam. Även tidigare erfarenhet av rehabilitering i samband med hjärnskador vilka stämmer väl överens med den akuta fasen av mental utmattning. Även arbetat som logoped med människor med nedsatt röst & röstfunktion på grund av stress t.ex lärare med rösttrötthet

Arbetsmarknadsvägledare Anders Karlsson

Arbetar i Personal partner AB i Malmö. Väldokumenterade kunskaper inom arbetsmarknadsområdet. Även vid funktionsmedsättning, utvecklingen på arbetsmarknaden, studie- och yrkesvägar, vilka olika krav som ställs inom olika yrkesområden. Gode referenser av att anordna praktik i samband med rehab och outplacement.

7 Kostnader/Priser

Kostnad för erbjuden tjänst logi ingår i priset	34 900
Kostnad för frukost lunch och middag	200
Kostnad för ev. tolk	500 /timme
Kostnad för ev. producentresor	
Kostnad för ev. material för att den försäkrade skall ska kunna genomföra utbildningen	Kurslitteratur ingår med ca 3000,-

Samtliga priser är angivna exklusive moms.

8 Anbudets omfattning

Försäkringskassan i:

Jönköpings län

Kronobergs län

Kalmar län

Blekinge län

Skåne län

Hallands län

Västra Götalands län

Västernorrlands län

Jämtlands län

Västerbottens län

Norrbottens län