



Beteendeförändringsstöd på Friskvårdslotsmottagningen på GIH

Så här går friskvårdslotsningen till

- Du kan själv anmäla intresse för beteendeförändringsstöd på Friskvårdsmottagningen på GIH. Friskvårdslotsmottagningen är en studentdriven mottagning. Mottagningens verksamhet är därför enbart öppen under hösten.
- Det gör du genom att mejla mottagningen på lotsmottagningen@gih.se. Ange då namn, ålder, föredragen kontaktväg och kontaktuppgifter (mejl eller telefon), vad du skulle vilja ha beteendeförändringsstöd för, samt om det finns någon annan information som lotsen skulle behöva veta inför era samtal. Vi tar främst emot personer som söker för att få stöd till att bli t.ex. mer fysiskt aktiva, förbättra sina matvanor, sänka en för hög upplevd stress eller förbättra sin återhämtning i vardagen. Vi kontaktar dig därefter inom kort på mejl.
- Lotsningen startar med att du och friskvårdslotsen bestämmer en tid för besök på lotsmottagningen på GIH (se karta och hur du åker till GIH på nästa sida). Om du inte kan komma till GIH kan du bli uppringd av en friskvårdslots och lotsningen sker via telefon.
- Friskvårdslotsarna är hälsopedagogstudenter vid GIH, som får handledning av erfarna lärare, fysioterapeuter, psykologer och läkare. Friskvårdslotsarna har tystnadsplikt gällande vad som sägs under lotssamtalen.
- Vid besöket på GIH får du stöd och vägledning i din beteendeförändring.
- Lotsningen på GIH är kostnadsfri, men aktiviteter hos andra friskvårds- eller idrottsaktörer bekostar du själv.
- Under kommande 2-3 månader har du och friskvårdslotsen tre uppföljande samtal där ni stämmer av hur det har gått och om du upplever att du vill ändra något eller få mer stöd. Därefter rapporterar friskvårdslotsen hur det gått – om du godkänner det – till den som skrev ditt FaR. Du kan när som helst avbryta stödet från friskvårdslotsen. Det gör du genom att kontakta lotsmottagningen, se kontaktuppgifterna nedan.
- Mer information finns på www.gih.se/lotsmottagningen

Information till dig som själv sökt till mottagningen

Kontaktuppgifter och karta till lotsmottagningen på GIH:

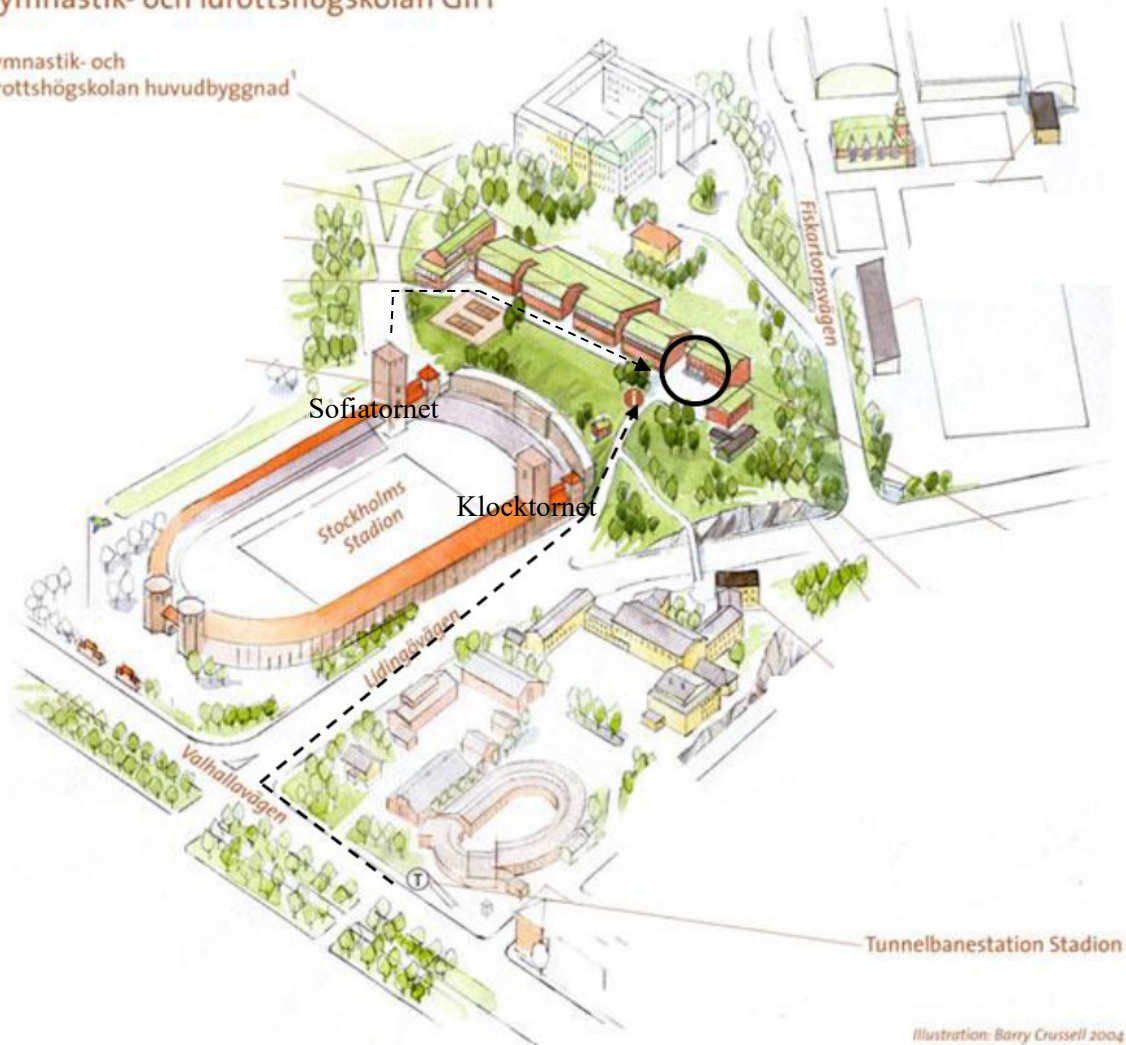
Email: lotsmottagningen@gih.se

Ansvarig för friskvårdslotsarna på GIH

Elin Ekblom Bak

Gymnastik- och idrottshögskolan GIH

Gymnastik- och idrottshögskolan huvudbyggnad



Hitta hit med tunnelbana:

Ta röda linjen mot Mörby Centrum och gå av vid station Stadion. Ta uppgången mot Stadion/Idrottshögskolan. Gå Valhallavägen fram och sväng in på Lidingövägen så du har stadion på vänster hand. Gå över Lidingövägen till Stadionsidan. Passera stadions klocktorn och håll vänster upp för backen bakom stadions kortsida. Ovanför backen ligger GIHs huvudingång. Friskvårdslotsen möter upp dig i receptionen där vid avtalad tid.

Hitta hit med bil:

Parkering utanför GIHs huvudingång kräver speciellt parkeringstillstånd, så vi rekommenderar parkeringsplatser som finns på bland annat på Valhallavägen (följ sedan vägbeskrivningen ovan) och vid Sofiatornet (följ tunna streckade linjen från Sofiatornet på kartan). Gå in genom GIHs huvudingång. Friskvårdslotsen möter upp dig i receptionen där vid avtalad tid.