

## Behandlingsalternativ Specialistgruppen AB

**Specialistgruppen** är precis som det låter, en mottagning med ett antal specialister inom en rad olika områden. Här finns naprapater, företagssköterska, läkare, psykolog, socionom, massör, medicinsk laserterapeut samt medicinsk foterapeut, som i team under ett och samma tak arbetar med fokus på en sak... Dig som individ!

Detta är vad vi kallar en "Modern anpassad hälsovård"!

---

### Naprapatbehandling på Specialistgruppens klinik

Ni bokar tid för undersökning/behandling på vår klinik på Warfvinges väg 26.  
**590:-/behandlingstillfälle.**

### Naprapatbehandling på plats på ert företag

Någon av våra naprapater kommer ut till ert företag en avtalad halvdag/dag och undersöker/behandlar på plats. Vid detta alternativ debiteras minst 4 (fyra) timmar oavsett hur många behandlingar som bokats. Max två behandlingar/timme.

**900:-/timme.**

---

### Hälsoundersökning

*Syftet med en hälsoundersökning är att kartlägga medarbetarens hälsotillstånd och klargöra sambandet mellan individens hälsa, livsstil och arbetsmiljö.*

*Målsättningen är att upptäcka och förebygga ohälsa hos medarbetaren samt att medverka till utveckling av företagets arbetsmiljö och medarbetarnas hälsa.*

*Provtagningen sker på fastande mage ca en vecka innan själva undersökningen. Sköterskan kommer förslagsvis ut till er någon överenskommen morgon och tar dessa prover som endast tar ett par minuter per person. Sedan skickas svaren till patienten.*

### Hälsoundersökning A

EKG, Spirometri (lungfunktionsprov), blodtryck, puls, syntest, Audiometri (hörseltest), BMI, vikt, längd, urinprov och blodprov (blodfetter, blodsocker, lever- och njurfunktion mm), PSA (prostataprov för män över 50 år).

Forts...

---

Frågeformulär.

Läkarundersökning.

Vid det första besöket tar sköterskan de prover och tester som nämns ovan. Frågeformuläret ska då tas med ifyllt. Sköterskan går igenom frågeformuläret och bokar sedan en läkartid. Vid andra besöket går läkaren igenom resultaten av undersökningen samt provsvaren. En undersökning genomförs och ev recept samt remisser utfärdas.

Pris: **2900:-**

### Hälsundersökning B

EKG, Spirometri, blodtryck, puls, syntest, Audiometri, BMI, vikt, längd, urinprov och blodprov, PSA. Frågeformulär.

Sköterskan går igenom frågeformuläret och tar de prover och tester enl. ovan. En intervju och rådgivning sker. En läkare går igenom provsvaren och undersökningsresultaten och ger därefter eventuella kompletterande råd och förmedlar till patienten.

Pris: **1850:-**

### Hälsundersökning C

Blodprov, urinprov, blodtryck och puls.

Sköterskan tar de prover och tester som nämns ovan. Provsvaren går igenom av läkare som ger eventuella kompletterande råd och förmedlar till patienten.

Pris: **950:-**

## Hälsoprofilbedömning

*Genom en hälsoprofil lär sig medarbetaren att hitta sin balans mellan kost, motion och livsstil – en möjlighet att förändra sitt beteende. Medarbetaren lär sig ta ansvar för sin egen hälsa.*

### Hälsoprofil

Mätning av skelettvikt, blodtryck, längd, vikt, midjeomfång samt BMI.

Ett konditionstest genomförs.

Frågeformulär går igenom.

Medtag idrottskläder.

Undvik att röka eller snusa den närmaste timmen före besöket.

Avstå från träning samma dag.

Undvik att äta de närmaste 2 timmarna innan.

Pris: **1750:-**

#### Exempel på kombination:

Priserna avser varje enskild tjänst för sig, vid beställning av [Hälsundersökning B](#) + [Hälsoprofil](#) vid samma tillfälle:

Pris: **3250:-**

## Vaccinationer

Vaccinationer inför utlandsresa, TBE samt influensa m.m.

Pris: Enligt offert

## Medicinsk fotvård

### Medicinsk fotvård:

Besöket hos oss börjar med ett fotbad och en undersökning/konsultation där vi ställer oss frågan; Hur mår dina fötter? Därefter fortsätter vi med klippning och rensning av naglar samt slipning av nagelplatta. Filning av foten för att ta bort död hud och förhårdnader, skalpell kan behövas. Behandlingen avslutas alltid med fotmassage som är bra för att öka blodcirkulationen.

Pris: **595:-**

### FotSpa

Behandlingen börjar med ett skönt fotbad. Dina naglar klipps och slipas, därefter går jag över din fotsula lätt med fotfilen och filar bort död och gammal hud. Sedan får dina fötter en skön fotpeeling och en avslappnande fotmask. Behandlingen avslutas med fotmassage. Produkterna som används är ekologiska och innehåller i huvudsak aloe barbadensis gel. P

Pris: **750:-**

### Vårtbehandling:

Fotvårtor går ej bort på endast en behandling! På Specialistgruppen använder vi oss av uttorkning och uppluckring av vårtor.

Pris: **350:-**

### Fot & underbensmassage:

Inleds med ett varmt fotbad. Sedan masseras både underben och fot för att öka blod och lymfcirkulation. Hjälper stela och spända muskler att slappna av och trötta fötter får energi tillbaka.

Pris **350:-**

---

---

## Löpanalys/löpstyrketräning

Individuell, individanpassad analys av din löpstatus innefattande:

**Personligt möte**, där du delger dina mål, tankar, visioner eventuella skadebekymmer med mera. Allt för att skapa en personlig språngbräda.

**Löpanalys**, genomförs inomhus på löpband där du videofilmas och din löpteknik undersöks för att upptäcka möjliga förbättringsåtgärder.

**Löparscreening**, här ställs din kropp mot löpspecifika tester för att upptäcka eventuella svaga länkar och brister som kan påverka ditt löpresultat.

**Åtgärdsprogram**, i denna del sammanfogas dina personliga mål tillsammans med de fynd som är gjorda under analysen i ett program som brukar innefatta ett progredierat träningsprogram.

Medtag träningskläder och aktuella löparskor till ditt löpanalysbesök.

Pris 1350: -

---

## Gruppträning

### Gruppträning Rygg Bas

Vid 6 tillfällen träffas vi i vår moderna träningshall och tränar funktionell rygg och bålträning. Under ca 80 minuter tränar vi med instruktör i grupper om 4-8 personer. Vi använder oss av kroppen som redskap och tränar på mattor och balansbollar, och träningen syftar till att ge styrka, balans, bålstabilitet och aktiv rörlighet. Allt för att minska eller förebygga eventuella besvär. Vill du få redskapen för att lyckas hålla dig besvärsfri? Börja träna i grupp!

Pris: 800: -

---

## Medicinsk Laserbehandling

Medicinsk laser kan hjälpa mot bl.a. inflammation i muskler/senor, tennisarmbågar, eksem och kan också lindra värk samt dämpa svullnad.

### Medicinsk Laser 45 min

Pris: 550: -

### Medicinsk Laser 30 min

Pris: 420: -

### Medicinsk Laser 15 min

Pris: 240: -

### Massage inkl medicinsk laser 60 min

Pris: 650: -

### Massage inkl medicinsk laser 45 min

Pris: 550: -

### Massage inkl medicinsk laser 30 min

Pris: 420: -

---

## Massage

### Svensk Klassisk Massage 60 min

Pris: 600: -

### Svensk Klassisk Massage 30 min

Pris: 400: -

---

## Socionom/KBT

Kroppen och själen hör ihop! Vi behöver harmonisk balans mellan de båda för att må bra och kunna leva ett fullgott liv. Att äta varierat, motionera och vila är viktigt samtidigt som relationer, arbetsliv och intressen är viktiga pusselbitar för att vi ska må bra och utvecklas.

Vi erbjuder kunskap och kompetens både inom det psykiska som det fysiska såsom:

- Psykosyntesterapi
- Personlig träning
- Kris- och krisbearbetning
- Sorg- och sorgebearbetning
- Handledning
- Hypnos

Det stöd som jag erbjuder kan se ut på olika sätt. Terapi är ett bra och ofta nödvändigt sätt att ta hand om vår själ. Verktyg som jag använder mig av som tillägg till samtal är hypnos, träningsprogram, kost. Att ta beslut om förändring kräver mod att våga se saker som de är och motivation och vilja att se på svårigheterna ur ett annat perspektiv. För att lyckas behöver man ofta stöd i samtal och en konkret handlingsplan.

Oavsett om det gäller din karriär eller ditt privatliv, relationer till andra människor eller till dig själv, tillsammans sätter vi upp tydliga mål för dig och din personliga utveckling.

### **Samtal**

Pris: 600: -

---

## Utbildningar/Föreläsningar/Workshops

Pris: Skickas separat vid inbjudan enligt gällande prislista för resp föreläsning/workshop

---

Alla tjänster faktureras med 20 dagar netto. Priserna gäller tom 31/12 - 2013.

Med vänlig hälsning  
Specialistgruppen AB