



Välkommen till Hälsomottagningen Oliven i Karlskrona

Du är inbokad för ett besök hos mig och jag ser fram emot att träffa dig. Under mötet kommer vi tillsammans gå igenom din hälsostatus och ta fram en plan för hur vi ska jobba vidare för att förbättra din hälsa. Här får du viktig information inför ditt besök och hur du förbereder dig på rätt sätt. Viktigt att du läser båda sidorna.

Frågeformulär

Via länken finner du även ett formulär som jag önskar att du fyller i och tar med dig—detta för att vi ska kunna utnyttja tiden på bästa sätt. Matdagboken skrivs under minst 1 dag, men helst 3 dagar och då gärna en helgdag. Om du ej har möjlighet att skriva ut formuläret får du kontakta oss snarast för att få det hemskickat mot en administrativ kostnad på 39kronor. Titta så att du tar med dig rätt formulär beroende på vad du har bokat för sorts besök.

Hitta hit

Vi finns i Tyska Bryggaregården 1B entréplan. Gratis parkering finns runt huset. Ingång via de röda glasdörrarna på framsidan eller baksidan av huset.

Om du får förhinder

Vid av- eller ombokning använder du den kod du fått i bokningsbekräftelsen via BokaDirekt eller skicka ett mail direkt till oss. Avbokningar senare än 24 timmar före besöket debiteras med 450kr för besök för över 1000kr och 250kr för besök under 1000kr.

Har du frågor?

Välkommen att maila om ni har en kort fråga eller behöver beställa nya produkter.

Betalning

Jag är tacksam om du har möjlighet att välja swish, onlinebetalning eller Klarna för ditt besök. Jag erbjuder även faktura på 5 dagar med fakturaavgift på 10 kronor för besöket och alltid 10 dagar för eventuella produkter du kan ha behov av.

Anna Beard-Blixt

Näringsterapeut & Blodanalytiker
Kinesioterapeut & Optimumtränare
Massör

Saltsjöbadsvägen 1B
371 56 Karlskrona
www.helify.org

Hälsomottagningen
Oliven
Din hjälp till en bättre hälsa

Inför ditt första besök

Inför analysen är det några saker du själv måste tänka på och förbereda. Vid detta besök kommer vi göra en utförlig intervju och undersökningar med hjälp av olika mätinstrument skapa en grundläggande bild över din hälsostatus, samt görs en första behandling. Var beredd på att jag ibland kan behöva lite extra tid för att inte behöva avsluta mitt i en behandling, denna tid debiteras till reducerade priset 150kr/15min.

Vid behov kommer vi sedan remittera dig till att ta specifika prover hos utomstående labb. Dessa eventuella prover ingår inte i den fasta kostnaden, utan faktureras istället enligt labbens respektive priser. Kliniken använder sig av både svenska och utländska labb. Personlig behandlingsplan tas fram som du får hemskickat digitalt ihop med annan information du är i behov av för att komma igång.

Behandlingsupplägg

Kostnad för ev. preparat tillkommer utöver konsultationsarvode. Vi arbetar med produkter av hög kvalitet från flera olika leverantörer. Kostnaden beror på vad du har för problematik, om du har ett eller flera symptom, eller en mer komplex bild. Ett riktmärke är mellan 400-2000 kr/månad. Självklart avgör du själv om du vill ta preparat som en del av din behandling. Preparaten kan hämtas på mottagningen eller skickas hem till dig per post när du har gett godkännande för start av behandling. Övrigt stöd och information du behöver genom din framtida hälsoresa hittar du online via www.helify.org. Där du bör bli medlem direkt. **(Använd rabattkod: OLIVENKUND22)**

Återbesök

Första återbesöket sker normalt efter 2-3 veckor, beroende på vad du har för hälsoobalanser, vilka labbprover vi behöver skicka iväg eller om vi ej hann bli klarar med behandlingen. Mellan besöken är det viktigt att du börjar göra de förändringar vi kommit överens om. Därefter uppdateras din personliga behandlingsplan. Viss behandling kan även ske via distans för att det ej ska gå för lång tid.

Löpande återbesök

Löpande återbesök sker sedan mellan 3-6 veckor. Relevanta prover tas då om på kliniken och hos eventuella labb vid behov för att kunna följa din utveckling och förbättring. Din personliga behandlingsplan uppdateras och finjusteras vid varje besök. Ju bättre du gör jobbet hemma med din livsstil, ju snabbare och bättre resultat får du.

Viktigt inför ditt besök

- Ha inga **parfymer** på dig då många av våra kunder är känsliga.
- Ät inga jättestora måltider och drick ingen alkohol dagen innan och samma dag.
- Ät mat 2 timmar innan ditt besök, inte närmare inpå. Drick vatten och andra drycker som du normalt brukar göra.
- Ta inga ev. kosttillskott 36h innan. Ta med dem **tillskott** du äter till besöket. Samt ta med ev **läkemedel**.
- Utför ingen hård motion eller styrketräning inom 24h.
- Ha med dig en burk med **morgonurin**. Ca. 0,5 dl. Eller kissa på plats.
- Ha inga smycken eller andra metaller på armar och halsen, de måste tas av innan undersökningarna genomförs.
- Borsta/rengör inte din tunga de två närmsta dagarna innan.
- Mät din morgontemperatur 3-4 dagar i rad. Detta görs INNAN du har rest dig upp ur sängen. Mäts i armhålan.
- Fyll i filen "**Hälsoprofil inför besök**" och ta med dig.
- Ha på dig oömma kläder, ej för tjocka.
- Börja göra dig mentalt redo på att förändra ditt liv - till det bättre...**

Hjärtligt välkommen på ditt första steg för en bättre hälsa.

