

3 månaders åtgärdsprogram för PMS/PMDS

Vill du komma tillrätta med din PMS/PMDS? Detta 3-månaders program*, där vi arbetar enligt funktionsmedicinska** principer, identifierar grundorsakerna och stöttar dig i din process mot en mer balanserad tillvaro och ett bättre mående.

Redo att ta tag i din hälsoutmaning? Boka detta program på evomedicin.se/boka

När	Programsteg	Tidsåtgång	Innehåll & syfte
V1	Inskrivningsformulär & Självskattningsenkät	45 min	Livsstils & hälsounderlag som du skickar in före vårt först möte.
V1	Kostloggning Du loggar vad du äter under några "genomsnittliga" dagar.	Under 3 dagar	Kostunderlag för att bedöma ev. näringsbrister, som du skickar in före första mötet
V2	Video/Telefonmöte nr1	45 min- 1h	Genomgång av underlag Bokning av ev. tester***
V2-V6	KTL program (Re-Set 30) Kom-i-gång program för bättre hälsa och förebyggande av PMDS.	Ca 30 dagar	30 dagars KTL program. Du för dagbok. Du kan ställa frågor via tjänsten privat meddelande.
V6	Symtomenkät (inför möte nr2) Självskattningsenkät	20 min	Nuvarande hälsostatus.
V6	Video/Telefonmöte nr2	45 min- 1h	Genomgång av testresultat. Uppföljning och status. Anpassning av KTL program.
V7-V13	Anpassat KTL program Individuellt anpassat KTL-program enligt tester & behandlingsrespons.	Ca 60 dagar	Du följer ditt KTL-program. Du kan ställa frågor via tjänsten privat meddelande samt boka in ett kortare telefonmöte
V12	Symtomenkät (inför möte nr3) Självskattningsenkät	20 min	Nuvarande hälsostatus.
V13	Video/Telefonmöte nr 3 Avslutande uppföljningssamtal	30-45 min	Uppföljning och status. Anpassning av KTL. Individuell bedömning.

*Funktionsmedicin ersätter inte vanlig sjukvård och hanterar därför inte akuta sjukdomstillstånd, remisser, sjukskrivningar eller behov av generella utredningar inom allmän hälso- och sjukvård. Om du behöver hjälp med detta söker du dig till din ordinarie vårdcentral. Vi rekommenderar dig att alltid utreda sjukdomstillstånd inom den ordinarie sjukvården innan du vänder dig till oss.

** Funktionsmedicinen strävar efter att på vetenskaplig grund identifiera och behandla grundorsakerna till olika hälsoproblem. Man tittar på hela personen, klientens historia, hormonella balans, livsstil, kost, mental- och känslomässig hälsa. Funktionsmedicin betonar livsstilsförändringar och näringstillskott som komplement till traditionell sjukvård. [Läs mer om funktionsmedicin.](#)

***Bokning av tester görs enligt överenskommelse under möte nr1. De tester som vanligtvis är aktuella vid PMDS/PMS är generell hälsotest samt hormontester (DUTCH Complete) och/eller Organic Acids. Vi samarbetar med Nordic Laboratories och WerLabs för tester. Kostnaden för tester är inte inkluderade i programmet. Se prislista på [Evomedicin.se](https://evomedicin.se).