

AS/Bechterewprogrammet

Enligt Reumatikerförbundet är fysisk träning kombinerat med vila och återhämtning den mest effektiva behandlingsformen för personer med Ankyloserande spondylit (AS/Bechterew). I vårt program varvas fysisk aktivitet med återhämtning, samtal och teori för att ge deltagaren optimala förutsättningar för att förbättra och behålla arbetskapacitet och hälsa.

Rehabiliteringsekonomi

Som arbetsgivare får man kostnaden för ett rehabiliteringsprogram svart på vitt. Kostnaden för sjukfrånvaro, eller vad en medarbetare som inte kan gå för fullt kostar, är svårare att räkna fram. Schablonen säger dock att en sjukdag kostar minst tio procent av månadslönen i form av produktionsbortfall, överanställningar och ökad administration för ledning och HR. Långsiktigt hållbar rehabilitering är lönsamt.

”När vi människor blir sedda och lyssnade på så är det något som händer med oss. Då får vi perspektiv på våra liv, blir motiverade att hitta nya lösningar och lär oss att göra val och att sätta gränser utifrån vad som är gynnsamt för vår hälsa.”

Monica Mattson arbetar som leg. sjuksköterska på Svenska Re.

Långsiktigt hållbar rehabilitering

Under livet kan flera saker hända som hindrar oss från att arbeta och ha en meningsfull fritid. **En god rehabilitering kan korta sjukskrivningstider och minska risken för återfall i sjukdom.** Svenska Re har rehabiliteringsprogram som syftar till arbetslivsrehabilitering och till att främja hälsa vid olika diagnoser och tillstånd. I samarbete med vår erfarna och engagerade personal får deltagaren verktyg som leder till bättre hälsa och ett hållbart yrkesliv.

Programmets längd: 3-4 veckor, start enligt kalendarium.

Anmälan: via info@svenska-re.se eller genom att ringa 08-20 55 10.

Resebokning: Vi rekommenderar Sölvesborgs Resebyrå för bokning av resa och boende, info@sbgres.se, 0456-108 00.

Innehållet i AS/Bechterew-programmet:

- Individuell vägledning
- Hälsoprofilbedömning
- Gruppaktiviteter på land och i vatten
- Workshops om hållbar hälsa och motivation
- Avspänningsövningar
- Handlingsplan för att utveckla och behålla god hälsa
- Smärta och smärthantering
- AS-specifik teori och sjukdomslära
- AS-träning
- Funktionsmätningar och tester

Internat är effektivt

Både deltagare och personal uttrycker att rehabilitering blir mer effektiv när deltagaren helt och fullt kan fokusera på sin hälsa och den livsstilsjustering det förutsätter. Detta visade även en studie Svenska Re genomförde tillsammans med Karolinska Institutet 2018.

Frisk kropp och starkt sinne

En viktig aspekt av god hälsa är att ta hand om den fysiska kroppen. Idag finns gott om forskning som visar att pulshöjande träning är viktigt för att såväl kropp som hjärna ska må bra. Deltagaren får också lära sig vad kroppen behöver i form av återhämtning och hur man ger sig själv det.

Under programmet varvas fysisk aktivitet med utbildning, reflektion och samtal, både enskilt och i grupp. Utöver de schemalagda sessionerna med psykolog, sjuksköterska, arbetsterapeut och fysioterapeuter finns personalen tillgänglig för spontana samtal.

”Rehabiliteringen har gjort en stor skillnad för mitt välmående och mätningarna visar att jag fått bättre rörlighet i nacken, överkroppen, bäckenet och höfterna. Efter tre veckor med fullt fokus på min hälsa vet jag nu vilken väg jag ska ta tillbaka till arbetslivet.”

Ingrid deltog i AS/Bechterew-programmet via Region Jönköping.

På vetenskaplig grund sedan 1972

Svenska Re är icke vinstdrivande och rehabilitering är inte vår affärsidé, utan själva fundamentet i vår verksamhet. Ingenting prioriteras framför kvalité och överskottet investeras oavkortat i utveckling av verksamheten. Alla våra program bygger på vetenskaplig evidens och uppdateras regelbundet utifrån de senaste rönen. Vi arbetar för att vara marknads bästa rehabiliteringspartner.

SvenskaRe

LÅNGSIKTIGT HÅLLBAR
REHABILITERING