

## Hjärtprogrammet

Hjärtprogrammet är ett diagnosrelaterat program som vänder sig till personer som har eller befinner sig i riskzonen för att utveckla hjärtsjukdom. Under träningsveckorna finns hjärt-specialiserad sjukgymnast och hjärtläkare på plats för att kunna träna på ett tryggt sätt. Programmet är framtaget, dokumenterat och kvalitetssäkrat av kardiolog Lars Svennberg, verksam i region Gävleborg tillsammans med kardiolog Anna Freyschuss, och Agneta Ståhle professor i sjukgymnastik, som båda är verksamma vid Karolinska Institutet.

### 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.

”Vår upplevelse är att rehabilitering på Svenska Re ger en ´turboeffekt´ eftersom individen kommer bort från vardagen och får en chans att fokusera helt på sitt eget mående och hälsa under tre sammanhållna veckor.”

Björn Wenngren, HR-specialist på Sandvik.

### 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 veckor, start enligt kalendarium.

**Anmälan:** via [info@svenska-re.se](mailto: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](mailto:info@sbgres.se), 0456-108 00.

## Innehållet i hjärtprogrammet:

- Enskilda samtal med sjukgymnast och hjärtläkare
- Hälsoprofilbedömning
- Gruppaktiviteter på land och i vatten
- Workshops om hållbar hälsa och motivation
- Avspänningsövningar
- Handlingsplan för att utveckla och behålla god hälsa
- Stresshantering
- Specifik teori kring hjärtsjukdom och riskfaktorer
- Cykeltester

## 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.

”Efter att jag hade varit på Svenska Re första gången sålde jag bilen och började cykla tre kilometer till jobbet. Tack vare att jag har fått stöd att ta hand om min hälsa kunde jag jobba heltid fram till ålderspension.”

Sefko Ramic, deltagare i hjärtprogrammet.

### 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 kvalitet 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 marknadens bästa rehabiliteringspartner.

# SvenskaRe

LÅNGSIKTIGT HÅLLBAR  
REHABILITERING

Svenska Re | Artillerigatan 6 | 114 51 Stockholm | 08 20 55 10 | info@svenska-re.se | www.svenska-re.se

Svenska Re i Spanien: Rocas Rojas | 35100 San Agustín | Gran Canaria | +34 928 76 17 01