

Omstartsprogrammet

Omstartsprogrammet vänder sig till personer med någon form av arbetsrelaterad stressdiagnos. Programmet syftar till att deltagaren ska återfå hälsa och få med sig vanor och strategier för att återgå till arbete och förebygga sjukdom i framtiden. I en studie som genomfördes tillsammans med Karolinska Institutet framgick att programmet med fokuserad rehabilitering under tre veckor är mer effektivt rehabilitering utspridd under längre tid.

Rehabiliteringsekonomi

Som arbetsgivare får man kostnaden för ett rehabiliteringsprogram svart på vitt. Kostnaden för sjukfrånvaron, 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.

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 Kurortsklinkens erfarna och engagerade personal får deltagaren verktyg som leder till bättre hälsa och ett hållbart yrkesliv.

Programmets längd: 3 veckor, start på en söndag och avslut på fredag eftermiddag.
Tillgängliga perioder i höst: 4-23 oktober samt 8-27 november.
Anmälan: via info@svenska-re.se eller genom att ringa 08-20 55 10.
Telefontid vardagar 10-14.
Resebokning: Vi rekommenderar Sölvesborgs Resebyrå för bokning av resa, info@sbgres.se, 0456-108 00.

Innehållet i omstartsprogrammet:

- Individuell vägledning
- Konditionstest och kroppskanning
- Gruppaktiviteter på land och i vatten
- Workshops om hållbar hälsa
- Enskilda samtal och gruppdiskussion
- Stresshantering och motivation
- MediYoga och Basal kroppskänedom
- Individuellt utformat träningsprogram
- Livstil och värderingar
- Vardagsbalans

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 start 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 leg. kurator med kbt, arbetsterapeut och fysioterapeuter finns personalen tillgänglig för spontana samtal.

Ett samarbete mellan Svenska Re och Kurortskliniken i Varberg

Med en ökad efterfrågan på rehabilitering i Sverige både på grund av corona-pandemin och önskemål om kortare resor har Svenska Re etablerat ett samarbete med Kurortskliniken i Varberg

Svenska Re - 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.

Kurortskliniken i Varberg - ett holistiskt tänk i den rätta miljön

På Kurortskliniken arbetar vi med att hjälpa dig till att få balans på alla plan. Vi tar hand om dig både fysiskt och psykiskt. För att kroppen ska vara i balans är det viktigt att tänka holistiskt. Våra lokaler på Varbergs Kusthotell, 52 steg från havet i vackra Apelviken ger dig den rätta miljön!

SvenskaRe
LÅNGSIKTIGT HÅLLBAR
REHABILITERING

**Kurorts
Kliniken**