

## Diabetes typ2-programmet

Förekomsten av typ 2-diabetes har ökat lavinartat och debuten kryper allt lägre ner i åldrarna. Sjukdomen är kronisk och orsakar många komplikationer. Förändrade levnadsvanor med näringsriktig mat och motion gör det möjligt att mildra besvären av sjukdomen och leder till att den som befinner sig i ett förstadium kan stoppa ett negativt sjukdomsförlopp.

### Hälsoekonomi

En fjärdedel av den totala sjukfrånvaron för personer med typ 2-diabetes kan kopplas direkt till komplikationer orsakade av sjukdomen. Minskad sjukfrånvaro innebär en vinst både för individ, samhälle och arbetsgivare. Schablonen säger att en sjukdag kostar minst tio procent av månadslönen för arbetsgivaren i form av produktionsbortfall, överanställningar och ökad administration för ledning och HR.

”Diabetes är en folksjukdom som drabbar ungefär var tjugonde invånare. Av dessa har cirka 85-90 procent typ 2-diabetes. Tidig diagnos och förebyggande åtgärder kan minska komplikationer och sjukskrivningar.”

Sophia Rössner, endokrinolog, Karolinska sjukhuset Huddinge.

### Långsiktigt hållbar rehabilitering

Under livet kan flera saker hända som hindrar oss från att arbeta och ha en meningsfull fritid. **Tidig rehabilitering med fokus på viktnedgång och träning minskar risken för komplikationer och sjukskrivning.** 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 diabetesprogrammet:

- En hälsoprofilbedömning utförs av diabetesläkare och sjuksköterska, och redan tidigt i programmet startar arbetet med att utforma en individuell handlingsplan för att bibehålla goda vanor vid hemkomst.
- Coachande samtal, workshops om stress och diabetes, träning och motivation samt livsstil och värderingar.
- Ett brett utbud av träningsmöjligheter som till exempel stavgång, vattengymnastik, rörelse- och styrketräning samt cykling i vårt gym. Här erbjuds gynnsamma förutsättningar för att komma igång med träning i en trygg, säker och inspirerande miljö.

## Del av programmet för viktminskning

- Få tips för att lägga upp din matvecka och en handlingsplan för sund kosthållning.
- Lär dig använda tallriksmodellen, nyckelhålmärkning och Svenska Re:s matdagbok.
- Ta del av kunskap om bra råvaror och råvaruhantering och lär dig laga goda och näringsrika måltider som ger en bra start för nya goda vanor.

## Träning och motion har dubbel effekt

Träning och motion har en dubbelt positiv effekt vid övervikt. Det bidrar till att insulinkänsligheten ökar och en högre energiförbrukningen gör det lättare att gå ner i vikt. Fördelarna med att minska övervikten är många, dels i form av bättre ork och energi, dels mildrar det effekten av de komplikationer som övervikt ger upphov till, som exempelvis risk för hjärt- och kärlsjukdom.

”Det är omvälvande att få diagnosen diabetes typ-2, men det finns mycket man själv kan göra för att förbättra sin hälsa. Under tre veckor får deltagaren stöd att etablera nya vanor, minska i vikt, sänka sitt blodsocker och få förutsättningar för ett friskare liv.”

Monica Mattsson, leg. sjuksköterska, 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 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 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 Agustin | Gran Canaria | +34 928 76 17 01