

Rehabilitering Diabetes typ-2

Programmet rehabilitering diabetes typ-2 vänder sig till personer med:

- Diabetes typ-2
- Pre-diabetes
- Metabolt syndrom

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.

Tre veckor på Svenska Re - med de bästa förutsättningarna för en livsstilsförändring

Personer med diabetes typ-2, pre-diabetes eller metabolt syndrom behöver göra en förändring när det gäller kost, motion och livsstil som är utmanande och inte alltid så lätt. På Svenska Re har vi ledande läkare inom området och ger individuell coaching av sjuksköterska och vår erfarna behandlingspersonal. Innan ankomst till Svenska Re hålls ett förberedande digitalt möte och efter hemkomst planeras uppföljning in vid tre tillfällen. Perioden när du har kontakt med Svenska Re sträcker sig alltså över tre månader. Deltagaren kommer att kunna fokusera till hundra procent på sig själv, delta i workshops och träna med specialistkompetent personal samt utbyta erfarenheter med personer i samma situation.

”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. **En god rehabilitering förebygger och minskar sjukskrivning och därmed frånvaro från arbetet.** Vårt koncept är individanpassat med personlig coaching och bygger på fysisk träning, mental återhämtning och förändrade kostvanor. I samarbete med vår erfarna och engagerade personal stimuleras deltagarens personliga utveckling, vilket främjar det egna ansvarstagandet för hälsa och livsstil.

Innehållet i rehabilitering diabetes typ-2:

- Hälsoprofilbedömning
- Gruppaktiviteter på land och i vatten
- Workshops om hållbar hälsa och motivation
- Coachande samtal
- Avspänningsövningar
- Föreläsning om stress och diabetes
- Livsstilsförändringar
- Handlingsplan för att utveckla och behålla god hälsa
- Utbildning i råvaror, nyckelhålmärkning, matlagning

Programmets längd: 3 veckor, start enligt kalendarium.

Digital förberedelse och uppföljning: 1 digitalt möte innan avresa, 3 digitala uppföljningsmöten 2,5 och 8 veckor efter hemkomst.

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.

Internat är effektivt

Både deltagare och personal uttrycker att rehabilitering blir mer effektiv i en miljö på distans, bortkopplad från vardagen, tillsammans med andra deltagare i likande situation.

Detta visade även en studie Svenska Re genomförde tillsammans med Karolinska Institutet 2018.

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.

På vetenskaplig grund sedan 1972

Svenska Re är icke vinstdrivande och rehabilitering är vår affärsidé och 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.

”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 | 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