

Rehabilitering Hjärta

Hjärtinfarkt drabbar idag lika många kvinnor som män. Att sätta in livsstilsförändringar i god tid är mycket viktigt. Vårt hjärtprogram fungerar både i förebyggande syfte, för den som befinner sig i riskzonen, och för den som redan har råkat ut för en hjärtåkomma. Under träningsveckorna finns hjärtspecialiserad sjukgymnast och hjärtläkare på plats för att deltagaren ska kunna träna på ett tryggt sätt. Hjärtprogrammet är framtaget, dokumenterat och kvalitetssäkrat av specialister inom området.

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 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 Hjärta:

- Enskilda samtal med hjärtläkare och sjukgymnast
- Hälsoprofilbedömning
- Gruppträning på land och i vatten
- Övervakad cykelträning
- Workshops om hållbar hälsa och motivation
- Utbildning och teori om hjärtsjukdomar och riskfaktorer
- Avspänningsövningar
- Handlingsplan för att utveckla och behålla god hälsa
- Livsstilsförändringar

Programmets längd: 3 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.

Internat är effektivt

Både deltagare och personal uttrycker att rehabilitering blir mer och 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.

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 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.